Nur für Frauen: Rücken-Fitness

Kursnummer 27Z242105

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Hildegard Philipp

Kursentgelt 220,00 €

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
20.01.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
27.01.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
17.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
24.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
17.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.07.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite