

Älter und aktiv: Rücken-Fitness

Nur für Frauen

Kursnummer 27Z244104

Beginn Montag, 25.01.2027, 14:00 - 15:00 Uhr

Dauer 21 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Heide Eylert

Kursentgelt 140,00 €

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
25.01.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.02.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
08.02.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.02.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.02.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.03.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
08.03.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.03.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.03.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
29.03.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.04.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.04.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.04.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.04.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
31.05.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.06.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.06.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.06.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.06.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.07.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.07.2027	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)