



## Rückenfit

### Rückenfit

In diesem Kurs trainieren wir mit unterschiedlichen Trainingsmethoden (Pilates, Coretraining, sensomotorisches Training, HIIT etc.). Ziel ist eine Verbesserung der Muskelausdauer und Beweglichkeit. Diese Veranstaltung ist als Präsenzveranstaltung geplant. Sollte zum Veranstaltungszeitpunkt ein reales Treffen untersagt sein, kann die Veranstaltung alternativ in die virtuelle Welt verlagert werden.

#### Was?

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Frau Falter

##### Alter des Kindes

altersunabhängig

#### Wann?

##### Termin(e)

29.04.2025 - 08.07.2025, 20:00 - 21:00 Uhr, 10

##### Angebotstermin

Von 29.04.2025 (20:00 Uhr) bis 08.07.2025 (21:00 Uhr)

#### Wo?

##### Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5

Im Wiesental 5  
52385 Nideggen

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Nein

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

30,50 €

## Durchführende Organisation

### VHS Rur-Eifel

Violengasse 2  
52349 Düren

### Name Kontaktperson

Yasmin Cevik

### Telefon

02421 25-2583

### Email

[y.cevik@dueren.de](mailto:y.cevik@dueren.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### Stadtverwaltung Düren

Kaiserplatz 2-4  
52349 Düren

### Art des Trägers

Öffentlicher Träger

### Name Kontaktperson

Frau Dr. Viol

### Telefon

02421 25-2578

### Email

[w.viol@dueren.de](mailto:w.viol@dueren.de)

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)