

A2609559 Rückengymnastik

Beginn	Donnerstag, 19.02.2026, 18:00 - 18:45 Uhr
--------	---

Kursgebühr	39,00 €
------------	---------

Dauer	12 Termine
-------	------------

Kursleitung	Andrea Weller-Junge
-------------	---------------------

Kursort	, Schulstr. 13, 51580 Reichshof
---------	---------------------------------

Erlernen Sie gezielte Übungen, die die Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen und Verspannungen lösen. Lernen Sie Interessantes über Ihren Rücken und dessen Gesunderhaltung.
Und machen Sie sich fit, um Folgen von Verschleißerscheinungen oder einseitiger Belastung zu vermeiden. Reduzieren Sie so Ihre Rückenschmerzen oder beugen Sie vor!

Bitte Unterlage mitbringen.

Informationen unter 02297 1350.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.02.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
26.02.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
05.03.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
12.03.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
19.03.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
26.03.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
16.04.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
23.04.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
30.04.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
07.05.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
21.05.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
11.06.2026	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13