

## B2509559 Rückengymnastik

Beginn Donnerstag, 04.09.2025, 18:00 - 18:45 Uhr

Kursgebühr 28,80 €

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
04.09.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
11.09.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
18.09.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
25.09.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
02.10.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
09.10.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
30.10.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
06.11.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
13.11.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
20.11.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
27.11.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13
04.12.2025	18:00 - 18:45 Uhr	Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13