

## B2609559 Rückengymnastik

|             |                                        |
|-------------|----------------------------------------|
| Beginn      | Freitag, 11.09.2026, 09:30 - 10:15 Uhr |
| Kursgebühr  | 32,00 €                                |
| Dauer       | 10 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                                                               |
|------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 11.09.2026 | 09:30 - 10:15 Uhr | Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13 |
| 18.09.2026 | 09:30 - 10:15 Uhr | Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13 |
| 02.10.2026 | 09:30 - 10:15 Uhr | Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13 |
| 09.10.2026 | 09:30 - 10:15 Uhr | Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13 |
| 16.10.2026 | 09:30 - 10:15 Uhr | Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13 |
| 06.11.2026 | 09:30 - 10:15 Uhr | Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13 |
| 13.11.2026 | 09:30 - 10:15 Uhr | Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13 |
| 20.11.2026 | 09:30 - 10:15 Uhr | Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13 |
| 27.11.2026 | 09:30 - 10:15 Uhr | Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13 |
| 04.12.2026 | 09:30 - 10:15 Uhr | Reichshof, Gemeinschaftsgrundschule Wildbergerhütte, Schulstr. 13 |