

## BU70102 - Die Neue Rückenschule (Prävention nach § 20 SGB V)

Beginn	Mittwoch, 15.04.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	95,00 €
Dauer	11 x
Kursleitung	Petra Degl
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Rückenbeschwerden und Verspannungen im Nacken sind an der Tagesordnung!  
Durch gezielte Übungen wollen wir die komplette Rumpfmuskulatur - unser natürliches Korsett - kräftigen und die Wirbelsäule mobilisieren. Sie lernen dabei, sich im Alltag rückenfreundlich zu bewegen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
06.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
13.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum