

BV70101 - Die Neue Rückenschule (Prävention nach § 20 SGB V)

Beginn	Mittwoch, 19.08.2026, 08:30 - 09:30 Uhr
Kursgebühr	95,00 €
Dauer	16 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
19.08.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.08.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.09.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.09.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.09.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.09.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
30.09.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.10.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.10.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.11.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.11.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.11.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.11.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.12.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
09.12.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.12.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum