

## BV70102 - Die Neue Rückenschule (Prävention nach § 20 SGB V)

|             |   |
|-------------|---|
| Beginn      | Mittwoch, 19.08.2026, 09:30 - 10:30 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 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 26.08.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 02.09.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 09.09.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 16.09.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 23.09.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 30.09.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 21.10.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 28.10.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 04.11.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 11.11.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 18.11.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 25.11.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 02.12.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 09.12.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |
| 16.12.2026 | 09:30 - 10:30 Uhr | Wingert 18,Gymnastikraum |