

BW70102 - Die Neue Rückenschule (Prävention nach § 20 SGB V)

Beginn	Mittwoch, 13.01.2027, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	95,00 €
Dauer	10 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
13.01.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.01.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
27.01.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.02.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.02.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.02.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.02.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.03.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.03.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.03.2027	09:30 - 10:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum