

Rückenfit

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihren Rücken! Das eigene Verhalten im Alltag hat großen Einfluss darauf, ob man Rückenschmerzen hinnehmen muss, ob man es schafft, sie zu lindern oder ihnen sogar von vornherein vorbeugen kann. Es liegt ganz bei Ihnen, wie "rückenfreundlich" Sie leben. Ein ganzheitliches Programm, um den Rücken aufzubauen und gesund zu erhalten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe und Handtuch.

Kurs-Nr.	96-026 (Semester: 1/25)
Dozentin/Dozent	Josefina Schäfer
Daten und Kosten	Mittwoch, 30.04.2025, 09:15 - 10:15 Uhr 51,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.04.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
07.05.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
14.05.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
21.05.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
28.05.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
04.06.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
11.06.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
18.06.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
25.06.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
02.07.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit