

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.	96-025 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Josefina Schäfer
Daten und Kosten	Mittwoch, 20.08.2025, 09:15 - 10:15 Uhr 59,00 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
20.08.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
27.08.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
03.09.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
10.09.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
17.09.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
24.09.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
01.10.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
08.10.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
29.10.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
05.11.2025	09:15 - 10:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit