

**Jetzt kostenfrei  
anmelden!**  
Wir sind dabei!



Sag es weiter und  
bring eine/n  
Freund/in mit.

Tolle Aktions-  
Angebote  
erwarten  
Dich!



# Sonntag, 15. März 2026 TAG DER RÜCKENGESUNDHEIT

10:00  
-  
10:30

**BECKENBODEN-TRAINING** mit Tanja  
*Kräftigung der Muskulatur  
des Beckenbodens*

11:00  
-  
11:30

**RÜCKENFIT** mit Tanja  
*gezielte Übungen für einen starken,  
gesunden Rücken*

12:00  
-  
12:30

**ENGPASSDEHNUNG** mit Arite  
*aktive  
Dehnübungen*

13:00  
-  
13:30

**FASZIENROLLE** mit Arite  
*Lösen - Lockern - Bewegen*

14:00  
-  
14:30

**ARTHROSEKURS** mit Katja  
*gezielte, kräftigende Übungen speziell  
bei Arthrose*

15:00  
-  
15:30

**PILATES STRETCH** mit Betty  
*sanfte Dehnübungen zur Erhöhung der  
Flexibilität*

10:00  
-  
16:00

**KOSTENFREIE BERATUNG** bei Marcus Stephan  
*vorherige Terminvereinbarung  
erforderlich*

**MELDE DICH JETZT BIS ZUM  
13.03.2026 HIER VOR ORT, PER  
MAIL: [info@rehaplus.net](mailto:info@rehaplus.net) ODER  
UNTER 05751 - 9674423 AN.**

Wir freuen uns auf Dich!