

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

Sag es weiter und bring eine/n Feund/in mit.
Tolle Aktions-Angebote erwarten Dich!



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

Wir freuen uns auf Dich!