


Kurse Herbst/Winter 2020

“Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00 Uhr			Die Neue Rückenschule nur für Senioren „Dran bleiben – fit bleiben“ 28. Oktober 2020 bis 8. Januar 2021 11:00–12:30 Uhr 10 x 90 Minuten Ort: TTZ		
16:30 Uhr	Autogenes Training „Gesundheit ist das Schweigen der Organe“ 26. Oktober bis 14. Dezember 2020 16:30–18:00 Uhr 8 x 90 Minuten Ort: TTZ				
17:00 Uhr			Progressive Muskelentspannung „Wie geht denn nun Entspannung?“ 28. Oktober bis 16. Dezember 2020 17:00–18:00 Uhr 8 x 60 Minuten Ort: TTZ	Kinderrückenschule „Fit Hits für Kids“ 29. Oktober 2020 bis 14. Januar 2021 17:00–18:00 Uhr 10 x 60 Minuten Ort: Sporthalle	
18:00 Uhr				Die Neue Rückenschule für Bewegungs- und Trainingseinsteiger 1. Oktober bis 10. Dezember 2020 18:00–19:30 Uhr 10 x 90 Minuten Ort: Sporthalle	
18:30 Uhr	Die Neue Rückenschule nur für Männer: „Der Kurs zur Männerstärkung“ 26. Oktober 2020 bis 6. Januar 2021 18:30–20:00 Uhr 10 x 90 Minuten Ort: TTZ	Die Neue Rückenschule für mehr Leichtigkeit „Mein Körper hat halt mehr zu tragen“ 27. Oktober 2020 bis 14. Januar 2021 18:30–20:00 Uhr 10 x 90 Minuten Ort: TTZ	Die Neue Rückenschule nur für mehr Frauen „Mehr Schwung für Körper und Geist“ 28. Oktober 2020 bis 8. Januar 2021 18:30–20:00 Uhr 10 x 90 Minuten Ort: TTZ		
		Herbst-Winter-Outdoor-Lauf- und Fitnesskurs „Jeder Schritt zählt“ 27. Oktober 2020 bis 14. Januar 2021 18:30–20:00 Uhr 10 x 90 Minuten Ort: TSV		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>www.rueckenstark-hannover.de</p> <p> Besuchen Sie uns auf Facebook!</p> <p>https://www.facebook.com/rueckenstark</p> </div>	

