

# Ablaufplan „RückenFit“

Bitte beachtet die unterschiedlichen Veranstaltungsorte!



Tag	Datum	Zeit	Ort	Leitung	Thema
Freitag	23.11.2019	14:00 - 15:00 Uhr	USR Mensa am Weinberg	Andreas Wölfel	Bewegungsrichtungen
Freitag	30.11.2018	14:00 - 15:00 Uhr	USR Mensa am Weinberg	Andreas Wölfel	Muskulatur des Rückens
Freitag	07.12.2018	14:00 - 15:00 Uhr	USR Mensa am Weinberg	Andreas Wölfel	Rücken im Alltag / Haltungsstrategien
Freitag	14.12.2018	14:00 - 15:00 Uhr	USR Mensa am Weinberg	Andreas Wölfel	Koordination
Freitag	21.12.2018	14:00 - 15:00 Uhr	USR Mensa am Weinberg	Andreas Wölfel	Schmerzen
Freitag	11.01.2019	14:00 - 15:00 Uhr	studiFIT Lührmann	Andreas Wölfel	Gerätetraining Einführung
Freitag	18.01.2019	14:00 - 15:00 Uhr	studiFIT Lührmann	Andreas Wölfel	Gerätetraining Wahl der Gewichte
Freitag	25.01.2019	14:00 - 15:00 Uhr	studiFIT Lührmann	Andreas Wölfel	Selbständiges Gerätetraining
Freitag	01.02.2019	14:00 - 15:00 Uhr	USR Mensa am Weinberg	Andreas Wölfel	Dranbleiben