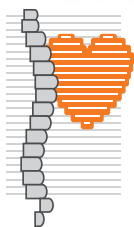


# KURSPROGRAMM RÜCKENFIT und ergänzende Kursangebote

1. und 2. Quartal 2018



Rückenschule  
Hannover

Ulrich Kuhnt

# >> Kostenloser Ratgeber

der *Aktion Gesunder Rücken e. V.*

**AGR-MAGAZIN** ein praktischer Ratgeber  
über das Volksleiden Rückenschmerzen



Ganz unter dem Motto  
„Hilfe zur Selbsthilfe“ –  
Rückenschmerzen vermeiden!

- Was sind die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen?
- Was kann ich selbst zur Vorbeugung tun?
- Rückenübungen zum nachturnen
- Tipps für den Alltag



**AGR-MAGAZIN**  
jetzt kostenlos  
anfordern!

**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



[www.agr-ev.de/agrmagazin](http://www.agr-ev.de/agrmagazin)

## Übersicht

### 1. Quartal 2018 15.01.–09.03.2018

	Seite
Rückenschulkurse für Einsteiger Nr. 1–3	4
Rückentrainingskurse Nr. 9–49	5

### 2. Quartal 2018 09.04.–01.06.2018

Rückenschulkurse für Einsteiger Nr. 51–53	9
Rückentrainingskurse Nr. 59–99	10

## Ergänzende Kursangebote

Beckenboden-fit	14
Yoga	
Zumba	

### Die Kursübersicht für Ihre Planung

3. Quartal 2018	06.08.–29.09.2018
4. Quartal 2018	15.10.–07.12.2018
1. Quartal 2019	15.01.–09.03.2019
2. Quartal 2019	09.04.–01.06.2019

## Einsteigerkurse

1. Quartal (15.01.–09.03.2018)

Ein Einsteigerkurs eignet sich für Menschen, die noch keine Rückenschulerfahrung besitzen.

### Kurs Nr. 1

Zeit: Mo. 17:45–19:15 | Beginn: 15.01.18

Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle

Kursleitung: Anja Hering

### Kurs Nr. 2 – (10 Einheiten x 60 Minuten)

Zeit: Fr. 09:00–10:00 | Beginn: 19.01.18

Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage

Kursleitung: Jasmin Hallmann

### Kurs Nr. 3 – (10 Einheiten x 60 Minuten)

Zeit: Fr. 10:15–11:15 | Beginn: 19.01.18

Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage

Kursleitung: Jasmin Hallmann

**Unser eigenes  
Rückenschulkonzept  
ist zertifiziert!**



Das neu entwickelte Konzept der Rückenschule Hannover entspricht den Anforderungskriterien der gesetzlichen Krankenkassen.

## Trainingskurse

1. Quartal (15.01.–09.03.2018)

Der Rückentrainingskurs eignet sich für Menschen, die bereits mehrere Rückenschulkurse besucht haben. Der Kurs dient der Stabilisierung und Automatisierung bereits erworbener, rückenfreundlicher Verhaltensweisen.

### Kurs Nr. 9 – sanfte Rückenschule für Frauen

Zeit: Mo. 15:30–17:00 | Beginn: 15.01.18

Ort: Hilde-Schneider-Allee 8, Südstadt  
DRK-Altzentrum – Gymnastikraum,  
Nebeneingang zur KG-Praxis Kanzok

Kursleitung: Renate Timmermann

### Kurs Nr. 10

Zeit: Mo. 16:00–17:30 | Beginn: 15.01.18

Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle

Kursleitung: Anja Hering

### Kurs Nr. 11 – sanfte Rückenschule

Zeit: Mo. 16:15–17:45 | Beginn: 15.01.18

Ort: Kirchröder Straße 45 R, Kleefeld  
Stephansstiftgelände,  
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle

Kursleitung: Jutta Vorhölter

### Kurs Nr. 13

Zeit: Mo. 18:15–19:45 | Beginn: 15.01.18

Ort: Wülfeler Str. 60, Bemerode  
Annastift, Hochhaus – Gymnastikhalle

Kursleitung: Ulrich Kuhnt

### Kurs Nr. 14

Zeit: Mo. 20:00–21:30 | Beginn: 15.01.18

Ort: Wülfeler Str. 60, Bemerode  
Annastift, Hochhaus – Gymnastikhalle

Kursleitung: Ulrich Kuhnt

**belegt**

### Kurs Nr. 20

Zeit: Di. 09:00–10:30 | Beginn: 16.01.18

Ort: Kreipeweg 11, Ricklingen  
Johanniter-Stift – Bewegungsraum Keller

Kursleitung: Anja Hering

## Trainingskurse

1. Quartal (15.01.–09.03.2018)

### Kurs Nr. 21 – sanfte Rückenschule

Zeit: Di. 15:15–16:45 | Beginn: 16.01.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Sabine Wobig

### Kurs Nr. 23

Zeit: Di. 18:00–19:30 | Beginn: 16.01.18  
Ort: Wülfeler Str. 60 B, Bemerode **belegt**  
Mira-Lobe-Schule – Turnhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

### Kurs Nr. 24

Zeit: Di. 18:15–19:45 | Beginn: 16.01.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Jasmin Hallmann

### Kurs Nr. 25

Zeit: Di. 18:15–19:45 | Beginn: 16.01.18  
Ort: Elisenstr. 20, Linden  
Jugendtreff – Bewegungsraum, 1. Stock  
Kursleitung: Anja Hering

### Kurs Nr. 26

Zeit: Di. 18:00–19:30 | Beginn: 16.01.18  
Ort: Kreipeweg 11, Ricklingen  
Johanniter-Stift – Bewegungsraum Keller  
Kursleitung: Renate Timmermann

### Kurs Nr. 27

Zeit: Di. 18:30–20:00 | Beginn: 16.01.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Annette Ebeler

### Kurs Nr. 28

Zeit: Di. 20:00–21:30 | Beginn: 16.01.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Cora Lammers

### Kurs Nr. 29

Zeit: Di. 20:00–21:30 | Beginn: 16.01.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Jasmin Hallmann

## Trainingskurse

1. Quartal (15.01.–09.03.2018)

### Kurs Nr. 30 – sanfte Rückenschule für Senioren

Zeit: Mi. 09:00–10:30 | Beginn: 17.01.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Anja Hering

### Kurs Nr. 31 – sanfte Rückenschule

Zeit: Mi. 16:30–18:00 | Beginn: 17.01.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Annette Ebeler

### Kurs Nr. 32

Zeit: Mi. 16:20–17:50 | Beginn: 17.01.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Jasmin Hallmann

### Kurs Nr. 33

Zeit: Mi. 18:00–19:30 | Beginn: 17.01.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Simone Mors

### Kurs Nr. 34

Zeit: Mi. 18:15–19:45 | Beginn: 17.01.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Jasmin Hallmann



*Das Team der Rückenschule Hannover freut sich über Ihre Teilnahme.*

## Trainingskurse

1. Quartal (15.01.–09.03.2018)

### Kurs Nr. 41

Zeit: Do. 16:15–17:45 | Beginn: 18.01.18  
Ort: Kirchröder Straße 45 R, Kleefeld  
Stephansstiftgelände,  
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

### Kurs Nr. 42

Zeit: Do. 18:00–19:30 | Beginn: 18.01.18  
Ort: Kirchröder Straße 45 R, Kleefeld  
Stephansstiftgelände,  
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

### Kurs Nr. 45

Zeit: Do. 20:00–21:30 | Beginn: 18.01.18  
Ort: Kirchröder Straße 45 R, Kleefeld  
Stephansstiftgelände,  
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle  
Kursleitung: Jasmin Hallmann

### Kurs Nr. 47

Zeit: Do. 20:00–21:30 | Beginn: 18.01.18  
Ort: Wülfeler Str. 60, Bemerode  
Annastift, Hochhaus – Gymnastikhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

### Kurs Nr. 48

Zeit: Fr. 15:00–16:30 | Beginn: 19.01.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

### Kurs Nr. 49

Zeit: Fr. 16:35–18:05 | Beginn: 19.01.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

## Einsteigerkurse

2. Quartal (09.04.–01.06.2018)

Ein Einsteigerkurs eignet sich für Menschen, die noch keine Rückenschulerfahrung besitzen.

### Kurs Nr. 51

Zeit: Mo. 17:45–19:15 | Beginn: 09.04.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Anja Hering

### Kurs Nr. 52 – (10 Einheiten x 60 Minuten)

Zeit: Fr. 09:00–10:00 | Beginn: 13.04.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Jasmin Hallmann

### Kurs Nr. 53 – (10 Einheiten x 60 Minuten)

Zeit: Fr. 10:15–11:15 | Beginn: 13.04.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Jasmin Hallmann



## Trainingskurse

2. Quartal (09.04.–01.06.2018)

Der Rückentrainingskurs eignet sich für Menschen, die bereits mehrere Rückenschulkkurse besucht haben. Der Kurs dient der Stabilisierung und Automatisierung bereits erworbener, rückenfreundlicher Verhaltensweisen.

### Kurs Nr. 59 – sanfte Rückenschule

Zeit: Mo. 15:30–17:00 | Beginn: 09.04.18  
Ort: Hilde-Schneider-Allee 8, Südstadt  
DRK-Altzentrum – Gymnastikraum  
Kursleitung: Renate Timmermann

### Kurs Nr. 60

Zeit: Mo. 16:00–17:30 | Beginn: 09.04.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Anja Hering

### Kurs Nr. 61 – sanfte Rückenschule

Zeit: Mo. 16:15–17:45 | Beginn: 09.04.18  
Ort: Kirchröder Straße 45 R, Kleefeld  
Stephansstiftgelände,  
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle  
Kursleitung: Jutta Vorhölter

### Kurs Nr. 63

Zeit: Mo. 18:15–19:45 | Beginn: 09.04.18  
Ort: Wülfeler Str. 60, Bemerode  
Annastift, Hochhaus – Gymnastikhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

### Kurs Nr. 64

Zeit: Mo. 20:00–21:30 | Beginn: 09.04.18  
Ort: Wülfeler Str. 60, Bemerode **belegt**  
Annastift, Hochhaus – Gymnastikhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

### Kurs Nr. 70

Zeit: Di. 09:00–10:30 | Beginn: 10.04.18  
Ort: Kreipeweg 11, Ricklingen  
Johanniter-Stift – Bewegungsraum Keller  
Kursleitung: Anja Hering

## Trainingskurse

2. Quartal (09.04.–01.06.2018)

### Kurs Nr. 71 – sanfte Rückenschule

Zeit: Di. 15:15–16:45 | Beginn: 10.04.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Sabine Wobig

### Kurs Nr. 73

Zeit: Di. 18:00–19:30 | Beginn: 10.04.18  
Ort: Wülfeler Str. 60 B, Bemerode **belegt**  
Mira-Lobe-Schule – Turnhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

### Kurs Nr. 74

Zeit: Di. 18:15–19:45 | Beginn: 10.04.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Jasmin Hallmann

### Kurs Nr. 75

Zeit: Di. 18:15–19:45 | Beginn: 10.04.18  
Ort: Elisenstr. 20, Linden  
Jugendtreff – Bewegungsraum, 1. Stock  
Kursleitung: Anja Hering

### Kurs Nr. 76

Zeit: Di. 18:00–19:30 | Beginn: 10.04.18  
Ort: Kreipeweg 11, Ricklingen  
Johanniter-Stift – Bewegungsraum Keller  
Kursleitung: Renate Timmermann

### Kurs Nr. 77

Zeit: Di. 18:30–20:00 | Beginn: 10.04.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Annette Ebeler

### Kurs Nr. 78

Zeit: Di. 20:00–21:30 | Beginn: 10.04.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Cora Lammers

### Kurs Nr. 79

Zeit: Di. 20:00–21:30 | Beginn: 10.04.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Jasmin Hallmann

## Trainingskurse

2. Quartal (09.04.–01.06.2018)

### **Kurs Nr. 80 – sanfte Rückenschule für Senioren**

Zeit: Mi. 09:00–10:30 | Beginn: 11.04.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Anja Hering

### **Kurs Nr. 81 – sanfte Rückenschule**

Zeit: Mi. 16:30–18:00 | Beginn: 11.04.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Annette Ebeler

### **Kurs Nr. 82**

Zeit: Mi. 16:20–17:50 | Beginn: 11.04.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Jasmin Hallmann

### **Kurs Nr. 83**

Zeit: Mi. 18:00–19:30 | Beginn: 11.04.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Simone Mors

### **Kurs Nr. 84**

Zeit: Mi. 18:15–19:45 | Beginn: 11.04.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Jasmin Hallmann



## Trainingskurse

2. Quartal (09.04.–01.06.2018)

### **Kurs Nr. 91**

Zeit: Do. 16:15–17:45 | Beginn: 12.04.18  
Ort: Kirchröder Straße 45 R, Kleefeld  
Stephansstiftgelände,  
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

### **Kurs Nr. 92**

Zeit: Do. 18:00–19:30 | Beginn: 12.04.18  
Ort: Kirchröder Straße 45 R, Kleefeld  
Stephansstiftgelände,  
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

### **Kurs Nr. 95**

Zeit: Do. 20:00–21:30 | Beginn: 12.04.18  
Ort: Kirchröder Straße 45 R, Kleefeld  
Stephansstiftgelände,  
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle  
Kursleitung: Jasmin Hallmann

### **Kurs Nr. 97**

Zeit: Do. 20:00–21:30 | Beginn: 12.04.18  
Ort: Wülfeler Str. 60, Bemerode  
Annastift, Hochhaus – Gymnastikhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

---

### **Kurs Nr. 98**

Zeit: Fr. 15:00–16:30 | Beginn: 13.04.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

### **Kurs Nr. 99**

Zeit: Fr. 16:35–18:05 | Beginn: 13.04.18  
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode  
Birkenhof – Waldhalle  
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

## Ergänzende Kursangebote 1. und 2. Quartal 2018

Diese Angebote ergänzen das Rückenfitprogramm und konzentrieren sich auf spezielle Aspekte der Gesundheitsförderung. Auch diese Kurse sind qualitätsgeprüft und werden von besonders gut ausgebildeten Referenten geleitet.

### Beckenboden-fit für Frauen

Beckenbodengymnastik ist regelmäßig durchgeführt wichtig, um Senkungs- und Inkontinenzproblemen vorzubeugen oder diese zu behandeln. So erlangen Sie mehr Sicherheit und Lebensfreude.

#### Kurs Nr. 111 – Beckenbodenschule

Zeit: Do. 19:00–20:15 | Beginn: 25.01.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Gabriele Henschel

#### Kurs Nr. 121 – Beckenbodenschule

Zeit: Do. 19:00–20:15 | Beginn: 17.05.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Gabriele Henschel

**Kursgebühr für 8 Kurseinheiten (je 75 Minuten): € 70,-**  
**Infos und Termine unter:** [www.ulrich-kuhnt.de/beckeboden](http://www.ulrich-kuhnt.de/beckeboden)



## Ergänzende Kursangebote 1. und 2. Quartal 2018

**Yoga** ist vor ca. 3.500 Jahren in Indien entstanden. Es ist eine Methode, die den Körper, den Atem und den Geist miteinander in Einklang bringen kann. Dadurch gelangen Sie zu größerer Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, innerer Balance und Ruhe.

#### Kurs Nr. 411 + 421 – Yoga Einsteiger- und Aufbaukurs

Zeit: Mo. 15:45–17:15 | Beginn: 15.01. + 09.04.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Jana Rothe

#### Kurs Nr. 412 + 422 – Yoga Aufbaukurs

Zeit: Mo. 17:30–19:00 | Beginn: 15.01. + 09.04.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Jana Rothe

#### Kurs Nr. 413 + 423 – Yoga Aufbaukurs

Zeit: Mo. 19:15–20:45 | Beginn: 15.01. + 09.04.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Jana Rothe

**Kursgebühr für 8 Kurseinheiten (je 90 Minuten): € 70,-**  
**Infos und Termine unter:** [www.ulrich-kuhnt.de/yoga](http://www.ulrich-kuhnt.de/yoga)



### Zumba

#### Kurs Nr. 512 + 522 – Zumba Einsteiger- und Aufbaukurs

Zeit: Mi. 20:00–21:00 | Beginn: 17.01. + 11.04.18  
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode  
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage  
Kursleitung: Jasmin Hallmann

**Kursgebühr für 8 Kurseinheiten (je 60 Minuten): € 50,-**  
**Infos und Termine unter:** [www.ulrich-kuhnt.de/zumba](http://www.ulrich-kuhnt.de/zumba)



# Wir informieren Sie gern

Nutzen Sie unseren Service im Internet.  
Dort finden Sie unter  
[www.ulrich-kuhnt.de/kursangebot](http://www.ulrich-kuhnt.de/kursangebot)  
alle aktuellen Informationen.

**Auskunft erteilt Ihnen: Gudrun Ruggeri**  
Telefon 0511 513582 oder  
schreiben Sie eine E-Mail: [kuhnt@ulrich-kuhnt.de](mailto:kuhnt@ulrich-kuhnt.de)

**Rückenschule Hannover**, Ulrich Kuhnt  
Forbacher Straße 14, 30559 Hannover

## **Bürozeiten**

Montag–Freitag | 9:00–13:00 Uhr

## **Anmeldung**

Sie können sich telefonisch  
oder im Internet anmelden.

## **Kursgebühren Rückenschulkurse**

Für 8 Kurseinheiten (je 90 Minuten): € 60,-

Für 10 Kurseinheiten (je 60 Minuten): € 60,-

## **Hinweise**

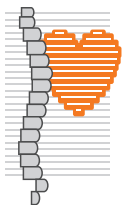
Einzelstunden können nicht abgerechnet werden!  
Bitte absolvieren Sie in den „belegten“ Kursen  
keine Nachholstunden.

Bringen Sie Sportkleidung, Hallenturnschuhe,  
ein Handtuch und **gute Laune** mit.

## **Bankverbindung**

IBAN DE56 2519 0001 0110 526 400

BIC VOHADE2HXXX



Rückenschule  
Hannover

Ulrich Kuhnt