



Rückenschule
Hannover

Ulrich Kuhnt

Kursprogramm 2022

Rückenfit und ergänzende Kursangebote



**Geschenkidee
für bisher noch
bewegungsfale
Freunde und
Bekante.**



Inhalt

1. 2. QUARTAL 2022	3
25.04.–15.07.2022	
1.1 Präsenzkurse „rückenfit“	3
1.2 Präsenzkurse	6
„Nordic Walking, Pilates, Yoga, Zumba“	
1.3 Onlinekurse #rückenfitzuhause	7
2. Sommer-Outdoorprogramm „rückenfit“	8
25.07.–02.09.22	
3. 3.+4. QUARTAL 2022	9
05.09.–09.12.2022	
Vom 17.10. bis 28.10. finden wegen der Herbstferien keine Kurse statt.	
3.1 Präsenzkurse „rückenfit“	9
3.2 Präsenzkurse	13
„Nordic Walking, Pilates, Yoga, Zumba“	
3.3 Onlinekurse #rückenfitzuhause	14

1. 2. QUARTAL 2022 25.04.–15.07.2022

1.1 Präsenzkurse „rückenfit“



EINSTEIGERKURS (12 X 90 MINUTEN)

Kurs Nr. 1

Zeit: Mo. 17:45–19:15 Uhr | Beginn: 25.04.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: NN



TRAININGSKURSE (12 X 90 MINUTEN)

Kurs Nr. 10

Zeit: Mo. 16:00–17:30 Uhr | Beginn: 25.04.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Maike Truckenbrodt

Kurs Nr. 11 – sanfte Rückenschule

Zeit: Mo. 16:15–17:45 Uhr | Beginn: 25.04.22
Ort: Kirchröder Straße 45R, Kleefeld
Stephansstiftgelände,
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle
Kursleitung: Jutta Vorhölter

Kurs Nr. 13

Zeit: Mo. 18:15–19:45 Uhr | Beginn: 25.04.22
Ort: An der Weidenkirche 10, Bemerode
Annastift, Hochhaus – Gymnastikhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. 14

Zeit: Mo. 20:00–21:30 Uhr | Beginn: 25.04.22
Ort: An der Weidenkirche 10, Bemerode
Annastift, Hochhaus – Gymnastikhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. 21 – sanfte Rückenschule

Zeit: Di. 15:30–17:00 Uhr | Beginn: 26.04.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Sabine Wobig

Kurs Nr. 23

Zeit: Di. 18:00–19:30 Uhr | Beginn: 26.04.22
Ort: An der Weidenkirche 14, Bemerode
Mira-Lobe-Schule – Turnhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. 24

Zeit: Di. 18:15–19:45 Uhr | Beginn: 26.04.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. 26

Zeit: Di. 18:00–19:30 Uhr | Beginn: 26.04.22
Ort: Ossietzkyring 52, Mühlenberg
Mühlenberger Sportverein, Gymnastikraum
Kursleitung: Renate Timmermann

Kurs Nr. 28

Zeit: Di. 20:00–21:30 Uhr | Beginn: 26.04.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Cora Lammers

Kurs Nr. 29

Zeit: Di. 20:00–21:30 Uhr | Beginn: 26.04.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. 30 – sanfte Rückenschule für Senioren

Zeit: Mi. 08:45–10:15 Uhr | Beginn: 27.04.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Jutta Vorhölter

Kurs Nr. 32

Zeit: Mi. 16:15–17:45 Uhr | Beginn: 27.04.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Maike Truckenbrodt

Kurs Nr. 33

Zeit: Mi. 18:00–19:30 Uhr | Beginn: 27.04.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Maike Truckenbrodt

Kurs Nr. 34

Zeit: Mi. 18:15–19:45 Uhr | Beginn: 27.04.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. 41

Zeit: Do. 16:15–17:45 Uhr | Beginn: 28.04.22
Ort: Kirchröder Straße 45R, Kleefeld
Stephansstiftgelände,
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. 42

Zeit: Do. 18:00–19:30 Uhr | Beginn: 28.04.22
Ort: Kirchröder Straße 45r, Kleefeld
Stephansstiftgelände,
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. 45

Zeit: Do. 20:00–21:30 Uhr | Beginn: 28.04.22
Ort: Kirchröder Straße 45r, Kleefeld
Stephansstiftgelände,
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. 48

Zeit: Fr. 15:00–16:30 Uhr | Beginn: 29.04.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. 49

Zeit: Fr. 16:35–18:05 Uhr | Beginn: 29.04.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

1.2 Präsenzkurse „Nordic Walking, Pilates, Yoga, Zumba“

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



NORDIC WALKING FÜR EINSTEIGER (12 X 90 MINUTEN)

Kurs Nr. 121 – Nordic Walking

Zeit: Fr. 09:00–10:30 Uhr | Beginn: 29.04.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Maike Truckenbrodt



PILATES (12 X 60 MINUTEN)

Kurs Nr. 221 – Pilates

Zeit: Di. 18:15–19:15 Uhr | Beginn: 26.04.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Maike Truckenbrodt

Kurs Nr. 222 – Pilates

Zeit: Mi. 17:00–18:00 Uhr | Beginn: 27.04.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Jasmin Hallmann



YOGA (12 X 90 MINUTEN)

Kurs Nr. 421 – Yoga Einsteigerkurs

Zeit: Mo. 15:45–17:15 Uhr | Beginn: 25.04.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Jana Rothe/Theresa Grunwald

Kurs Nr. 422 – Yoga Aufbaukurs

Zeit: Mo. 17:30–19:00 Uhr | Beginn: 25.04.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Jana Rothe/Theresa Grunwald

Kurs Nr. 423 – Yoga Aufbaukurs

Zeit: Mo. 19:15–20:45 Uhr | Beginn: 25.04.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Jana Rothe/Lars Klene

Infos und Termine unter: www.ulrich-kuhnt.de/yoga



ZUMBA (12 X 60 MINUTEN)

Kurs Nr. 521 – Zumba Einsteiger- und Aufbaukurs

Zeit: Do. 18:30–19:30 Uhr | Beginn: 28.04.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Infos und Termine unter: www.ulrich-kuhnt.de/zumba

1.3 Onlinekurse #rückenfitzuhause

PREMIUMANGEBOT

Dieses Angebot bietet Ihnen den flexiblen Wechsel zwischen einem Präsenz- oder Onlinekurs.



ONLINEKURSE #RÜCKENFITZUHAUSE (12 X 60 MINUTEN)

Kurs Nr. On2-10

Zeit: Mo. 18:00–19:00 Uhr | Beginn: 25.04.22
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. On2-11

Zeit: Mo. 19:15–20:15 Uhr | Beginn: 25.04.22
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. On2-30

Zeit: Mi. 18:00–19:00 Uhr | Beginn: 27.04.22
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. On2-31

Zeit: Mi. 19:15–20:15 Uhr | Beginn: 27.04.22
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

2. Sommer-Outdoorprogramm „rückenfit“ 25.07.–02.09.22

Ort, wenn nicht anders in der Kursbeschreibung vermerkt:
Gelände Bethel 30559 Hannover, Bleekstrasse 20



OUTDOOR – RÜCKENFIT (6 X 60 MINUTEN)

Kurs Nr. D10

Zeit: Mo. 16:00–17:00 Uhr | Beginn: 25.07.22
Kursleitung: Maike Truckenbrodt

Kurs Nr. D11

Zeit: Mo. 17:15–18:15 Uhr | Beginn: 25.07.22
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. D12

Zeit: Mo. 18:30–19:30 Uhr | Beginn: 25.07.22
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. D21

Zeit: Di. 16:00–17:00 Uhr | Beginn: 26.07.22
Kursleitung: Sabine Wobig

Kurs Nr. D22

Zeit: Di. 17:15–18:15 Uhr | Beginn: 26.07.22
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. D23

Zeit: Di. 18:00–19:00 Uhr | Beginn: 26.07.22
Ort: Ossietzkyring 52 (A), Mühlenberg
Sportplatz im Mühlenberger Sportverein
Kursleitung: Renate Timmermann

Kurs Nr. D24

Zeit: Di. 18:30–19:30 Uhr | Beginn: 26.07.22
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. D25

Zeit: Di. 19:45–20:45 Uhr | Beginn: 26.07.22
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. D26

Zeit: Di. 19:45–20:45 Uhr | Beginn: 26.07.22
Kursleitung: Cora Lammers

Kurs Nr. D41

Zeit: Do. 16:30–17:30 Uhr | Beginn: 28.07.22
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. D42

Zeit: Do. 17:45–18:45 Uhr | Beginn: 28.07.22
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. D43

Zeit: Do. 19:00–20:00 Uhr | Beginn: 28.07.22
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. D48

Zeit: Fr. 15:00–16:00 Uhr | Beginn: 29.07.22
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. D49

Zeit: Fr. 16:15–17:15 Uhr | Beginn: 29.07.22
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. D31 – Kurs Pilates

Zeit: Mi. 18:30–19:30 Uhr | Beginn: 27.07.22
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. D32 – ZUMBA (4x) 27.07./03.08/24.08./31.08.

Zeit: Mi. 19:45 – 20:45 Uhr
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle - Indoor
Kursleitung: Jasmin Hallmann

3. 3.+4. QUARTAL 2022 05.09.–09.12.2022

Vom 17.10. bis 28.10. finden wegen
der Herbstferien keine Kurse statt.

3.1 Präsenzkurse „rückenfit“



EINSTEIGERKURS (12 X 90 MINUTEN)

Kurs Nr. 51

Zeit: Mo. 17:45–19:15 Uhr | Beginn: 05.09.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: NN



TRAININGSKURSE (12 X 90 MINUTEN)

Kurs Nr. 60

Zeit: Mo. 16:00–17:30 Uhr | Beginn: 05.09.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Maike Truckenbrodt

Kurs Nr. 61 – sanfte Rückenschule

Zeit: Mo. 16:15–17:45 Uhr | Beginn: 05.09.22
Ort: Kirchröder Straße 45R, Kleefeld
Stephansstiftgelände,
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle
Kursleitung: Jutta Vorhölder

Kurs Nr. 63

Zeit: Mo. 18:15–19:45 Uhr | Beginn: 05.09.22
Ort: An der Weidenkirche 10, Bemerode
Annastift, Hochhaus – Gymnastikhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. 64

Zeit: Mo. 20:00–21:30 Uhr | Beginn: 05.09.22
Ort: An der Weidenkirche 10, Bemerode
Annastift, Hochhaus – Gymnastikhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. 71 – sanfte Rückenschule

Zeit: Di. 15:30–17.00 Uhr | Beginn: 06.09.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Sabine Wobig

Kurs Nr. 73

Zeit: Di. 18:00–19:30 Uhr | Beginn: 06.09.22
Ort: An der Weidenkirche 14, Bemerode
Mira-Lobe-Schule – Turnhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. 74

Zeit: Di. 18:15–19:45 Uhr | Beginn: 06.09.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. 76

Zeit: Di. 18:00–19:30 Uhr | Beginn: 06.09.22
Ort: Ossietzkyring 52, Mühlenberg
Mühlenberger Sportverein, Gymnastikraum
Kursleitung: Renate Timmermann

Kurs Nr. 78

Zeit: Di. 20:00–21:30 Uhr | Beginn: 06.09.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Cora Lammers

Kurs Nr. 79

Zeit: Di. 20:00–21:30 Uhr | Beginn: 06.09.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. 80 – sanfte Rückenschule für Senioren

Zeit: Mi. 08:45–10:15 Uhr | Beginn: 07.09.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Jutta Vorhölder

Kurs Nr. 82

Zeit: Mi. 16:15–17:45 Uhr | Beginn: 07.09.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Maike Truckenbrodt

Kurs Nr. 83

Zeit: Mi. 18:00–19:30 Uhr | Beginn: 07.09.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Maike Truckenbrodt

Kurs Nr. 84

Zeit: Mi. 18:15–19:45 Uhr | Beginn: 07.09.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. 91

Zeit: Do. 16:15–17:45 Uhr | Beginn: 08.09.22
Ort: Kirchröder Straße 45R, Kleefeld
Stephansstiftgelände,
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. 92

Zeit: Do. 18:00–19:30 Uhr | Beginn: 08.09.22
Ort: Kirchröder Straße 45r, Kleefeld
Stephansstiftgelände,
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. 95

Zeit: Do. 20:00–21:30 Uhr | Beginn: 08.09.22
Ort: Kirchröder Straße 45r, Kleefeld
Stephansstiftgelände,
Ludolf-Wilhelm-Fricke-Schule – Turnhalle
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. 98

Zeit: Fr. 15:00–16:30 Uhr | Beginn: 09.09.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. 99

Zeit: Fr. 16:35–18:05 Uhr | Beginn: 09.09.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Ulrich Kuhnt



3.2 Präsenzkurse „Nordic Walking, Pilates, Yoga, Zumba“

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



NORDIC WALKING FÜR EINSTEIGER (12 X 90 MINUTEN)

Kurs Nr. 131 – Nordic Walking

Zeit: Fr. 09:00–10:30 Uhr | Beginn: 09.09.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Maike Truckenbrodt



PILATES FÜR EINSTEIGER (12 X 60 MINUTEN)

Kurs Nr. 231 – Pilates

Zeit: Di. 18:15–19:15 Uhr | Beginn: 06.09.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Maike Truckenbrodt

Kurs Nr. 232 – Pilates

Zeit: Mi. 17:00–18:00 Uhr | Beginn: 07.09.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Jasmin Hallmann



YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE (12 X 90 MINUTEN)

Kurs Nr. 431 – Yoga Einsteigerkurs

Zeit: Mo. 15:45–17:15 Uhr | Beginn: 05.09.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Thereas Grunwald

Kurs Nr. 432 – Yoga Aufbaukurs

Zeit: Mo. 17:30–19:00 Uhr | Beginn: 05.09.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Thereas Grunwald

Kurs Nr. 433 – Yoga Aufbaukurs

Zeit: Mo. 19:15–20:45 Uhr | Beginn: 05.09.22
Ort: Bleekstr. 22, Kirchrode
LBZB, Haus L – Korbmacherei, 1. Etage
Kursleitung: Lars Klene

Infos und Termine unter: www.ulrich-kuhnt.de/yoga



ZUMBA (12 X 60 MINUTEN)

Kurs Nr. 531 – Zumba Einsteiger- und Aufbaukurs

Zeit: Do. 18:30–19:30 Uhr | Beginn: 08.09.22
Ort: Bleekstr. 20, Kirchrode
Birkenhof – Waldhalle
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Infos und Termine unter: www.ulrich-kuhnt.de/zumba

3.3 Onlinekurse #rückenfitzuhaus

PREMIUMANGEBOT

Dieses Angebot bietet Ihnen den flexiblen Wechsel zwischen einem Präsenz- oder Onlinekurs.



ONLINEKURSE #RÜCKENFITZUHAUSE (12 X 60 MINUTEN)

Kurs Nr. On3-60

Zeit: Mo. 18:00–19:00 Uhr | Beginn: 05.09.22
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. On3-61

Zeit: Mo. 19:15–20:15 Uhr | Beginn: 05.09.22
Kursleitung: Jasmin Hallmann

Kurs Nr. On3-80

Zeit: Mi. 18:00–19:00 Uhr | Beginn: 07.09.22
Kursleitung: Ulrich Kuhnt

Kurs Nr. On3-81

Zeit: Mi. 19:15–20:15 Uhr | Beginn: 07.09.22
Kursleitung: Ulrich Kuhnt



Kursgebühren



100,- € **Präsenzkurs „rückenfit“**
(12 x 90 Minuten)



80,- € **Onlinekurs #rückenfitzuhaus**
(12 x 60 Minuten)



120,- € **PREMIUMANGEBOT**
Dieses Angebot bietet Ihnen den flexiblen Wechsel zwischen einem Präsenz- oder Onlinekurs.



100,- € **Nordic Walking**
(12 x 90 Minuten)



120,- € **Yoga**
(12 x 90 Minuten)



80,- € **Pilates**
(12 x 60 Minuten)



70,- € **Zumba** (12 x 60 Minuten)
30,- € **Zumba** (4 x 60 Minuten)



40,- € **Outdoor – „rückenfit“**
(6 x 60 Minuten)



Unsere Kurse „Rückenfit, Pilates, Yoga und Nordic Walking sind zertifiziert.“

Wir haben die Coronapandemie dazu genutzt, unsere Kurse sehr kosten- und zeitaufwendig zu zertifizieren. Das hat für Sie große Vorteile: Die Krankenkassen dürfen Ihre Kursgebühren ganz oder anteilig übernehmen.

Wir informieren Sie gern

Nutzen Sie unseren Service im Internet. Dort finden Sie unter 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

Bürozeiten Anmeldung

Montag – Donnerstag, von 9 bis 13 Uhr
Sie können sich im Internet oder telefonisch anmelden.

Hinweise

Es gelten die ortsüblichen Coronahygieneregeln.

Bankverbindung

IBAN DE56 2519 0001 0110 5264 00
BIC VOHADE2HXXX

Rückenschule Hannover, Ulrich Kuhnt
Metzer Str. 33, 30559 Hannover



Rückenschule
Hannover

Ulrich Kuhnt