

●●

WIR
STÄRKEN
DIR DEN

RÜCKEN

KAIFU
LODGE

SAMSTAG · 31.1.2026

KOSTENLOS
FÜR MITGLIEDER
GÄSTE: 15 EUR

INDOOR KURSE

INKLUSIVE 10 – 15 MINUTEN THEORIE (ANMELDUNG ERFORDERLICH)

10:00	60'	Rückentraining - Mobilisation mit Blackroll & Trigger Ball	Matthias S.	①
10:00	60'	Rückentraining - Theraband	Nora E.	②
11:15	60'	Rückentraining - Kraft	Matthias S.	①
11:15	60'	Rückentraining - Faszien	Nora E.	②
12:30	60'	Rückentraining - Ausdauer	Matthias S.	①
12:30	60'	Rückentraining - Flexi-Bar	Margit J.	②
13:45	60'	Rückentraining - All Inclusive	Marco N.	①
13:45	60'	Rückentraining - Redondoball	Margit J.	②
15:00	60'	Rückentraining - All Inclusive	Manuela S.	①
15:00	60'	Rückentraining - Unterer Rücken & Core	Petra O.	②
16:15	60'	Rückentraining - Schultergürtel & Nacken	Petra O.	②
17:30	60'	Rückentraining - Beweglichkeit & Entspannung	Petra O.	②

PRÄVENTION & THERAPIE

(KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH)
OFFENE BERATUNGEN RÜCKENGESUNDHEIT DURCH

11:00	60'	Naturheilkunde/Homöopathie	Anke B.	①
11:00	60'	Physiotherapie	Cosima L.	①
11:00	120'	Osteopathie	Oliver P.	①
11:00	90'	Kurstraining	Margit J.	①
12:30	90'	Kurstraining	Nora E.	①
12:00	120'	Gerätetraining	Marco D.	①
13:00	120'	Massage	Jennifer O.	①
13:00	120'	Kurstraining	Petra O.	①
15:00	120'	Kurstraining	Margit J.	①

GERÄTEFLÄCHE

(ANMELDUNG ERFORDERLICH)

10:00	30'	Kinesisgeräte - Schulter/Nacken Stabilität & Kraft	Jana M.	☞
10:00	30'	Klimmzuggerät - Rückenkraft	Andreas S.	☞
10:30	30'	Kinesisgeräte - Schulter/Nacken Stabilität & Kraft	Jana M.	☞
10:30	30'	Klimmzuggerät - Rückenkraft	Andreas S.	☞
11:30	30'	Kinesisgeräte - Schulter/Nacken Stabilität & Kraft	Jana M.	☞
11:30	30'	Klimmzuggerät - Rückenkraft	Andreas S.	☞
12:00	30'	Kinesisgeräte - Schulter/Nacken Stabilität & Kraft	Jana M.	☞
12:00	30'	Klimmzuggerät - Rückenkraft	Andreas S.	☞
13:00	30'	Kinesisgeräte - Schulter/Nacken Stabilität & Kraft	Ralf P.	☞
13:00	30'	Klimmzuggerät - Rückenkraft	Andreas S.	☞
13:30	30'	Kinesisgeräte - Schulter/Nacken Stabilität & Kraft	Ralf P.	☞
13:30	30'	Klimmzuggerät - Rückenkraft	Mo T.	☞
14:00	30'	Kinesisgeräte - Schulter/Nacken Stabilität & Kraft	Marco D.	☞
14:30	30'	Klimmzuggerät - Rückenkraft	Mo T.	☞
15:00	30'	Kinesisgeräte - Schulter/Nacken Stabilität & Kraft	Marco D.	☞
15:00	30'	Klimmzuggerät - Rückenkraft	Mo T.	☞
15:30	30'	Kinesisgeräte - Schulter/Nacken Stabilität & Kraft	Marco D.	☞
15:30	30'	Klimmzuggerät - Rückenkraft	Mo T.	☞
16:30	30'	Kinesisgeräte - Schulter/Nacken Stabilität & Kraft	Marco D.	☞
16:30	30'	Klimmzuggerät - Rückenkraft	Mo T.	☞

Supported by

BLACKROLL®

ANMELDUNG:

www.kaifu-lodge.de/ruecken



☞ = Gerätefläche

① = Infostand Empore

KAIFU
LODGE

Bundesstraße 107 · 20144 Hamburg · www.kaifu-lodge.de · follow us: