

Haltung und Bewegung

durch Ganzkörpertraining
Zwei neue Kurse für Pilates

Ab Mittwoch 04.10.

9.30-10.30 h in Fünfhausen
und Freitag 29.09.

18.00-19.00 h in Kirchwerder

Die erste Einheit findet am 27.09.2023, 19.00-20.00 Uhr
im Studio an der Halle Fünfhausen statt.

Möchtest du etwas für deine Gesundheit und Fitness tun?

Bei diesem Ganzkörpertraining werden Atmung und Bewegung in Einklang gebracht.

Durch spezielle Übungen werden Körper und Gelenke mobilisiert sowie stabilisiert und die Muskulatur gelockert, gedehnt und gekräftigt.

Du erhältst dadurch eine bessere Körperwahrnehmung und -haltung.

Auch Entspannungsübungen und Verhaltenstipps für den Alltag sind Inhalt des Kurses.

Beide Kurse gehen über je 12 Einheiten.

Nach Abschluss des Kurses ist ein weiteres Training im Pilates möglich.

Kosten für Vereinsmitglieder 60,00 Euro, Gäste zahlen 90,00 Euro.

Als ein zertifiziertes Pluspunkt-Gesundheits-Angebot kann ein Zuschuss durch die gesetzliche Krankenkasse erfolgen. Versäumte Stunden werden nicht erstattet.

Infos und Anmeldung

Nicole Reinhold 0174 62 89 513 oder online über unsere Homepage



www.scvm.de

SC Vier- und Marschlande von 1899 e.V.

Auf dem Sülzbrack 2, 21037 Hamburg

Telefon 723 99 29, Telefax 723 99 03

SC Vier- und Marschlande

Hamburg

