

# Haltung und Bewegung

## durch Ganzkörpertraining Kurs für Pilates

Ab Freitag 26.08. in Kirchwerder  
18.00 – 19.00 Uhr

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.

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

Diese Kurse gehen je über 12 Einheiten.

(zwei Einheiten finden am 20.08.2022, 10.00 – 12.00 h statt)

**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](http://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

