

Wirbelsäulengymnastik

bringe deine Mitte wieder
in Schwung

Ab Montag den 22.08.2022

18 – 19 Uhr

im Studio an der Halle Fünfhausen



Wer kennt es nicht, Rückenschmerzen.

In diesem Kurs dreht sich alles um die Wirbelsäule.

In unserer Gesellschaft sind es die mit am häufigsten
genannten Beschwerden - die Rückenschmerzen.

Du lernst ein abwechslungsreiches und vielfältiges

Übungsprogramm zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden

kennen. Das regelmäßige Training ist eine effektive Methode, um
Rückenleiden vorzubeugen und die Rückenmuskulatur zu stärken.

Hast du Lust aktiv etwas für deinen Rücken zu tun? Dann ist mein
neuer Kurs genau das richtige um es auszuprobieren.

Infos und Anmeldung

Anika Bekker 0171 2996136 oder Geschäftsstelle ●

vorstand@scvm.de

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

