

YOGA - PILATES - RÜCKEN

KURSIINHALT:

Dieser Kurs stellt einen Mix aus der Entspannung von Yogaübungen und den kräftigenden Elementen aus Pilates und der Rückenschule dar. Mobilisations- und Kräftigungsübungen, die die Beweglichkeit verbessern und die Muskulatur gezielt aktivieren. Das Zusammenspiel von Gelenken und Muskeln wird verbessert, um den Körper ideal für Belastungen vorzubereiten. Verspannungen oder Dysbalancen, durch einseitige körperliche Belastungen, werden in diesem Kurs mit gezielten, leichten Übungen angegangen.

WANN: montags, 14.00 – 15.00 Uhr (1. April bis 24. Juni 2019)

WO: BSV Hamburg, Wendenstraße 120, 20537 Hamburg

TRAINERIN: Nora Ebert

KOSTEN: Quartalskarte 100,- €

ANMELDUNG

KONTAKTDATEN:

Betriebssportgemeinschaft: _____

Vorname: _____

Name: _____

Tel. oder E-Mail: _____

ÜBERWEISUNG:

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr innerhalb von 5 Tagen nach Anmeldung. Eine Rückerstattung ist nicht möglich.

BLZ: 200 700 00

Konto: 0160 960 00

IBAN: DE05 2007 0000 0016 0960 00

BIC: DEUTDEHHXXX

Kontoinhaber: Betriebssportverband Hamburg

Bank: Deutsche Bank

Verwendung: Yoga-Pilates-Rücken

Ich habe die o.g. Bedingungen gelesen sowie akzeptiert und melde mich hiermit verbindlich zum Kurs an:

Ort / Datum

Unterschrift

Anmeldung und Infos bei Melanie Gutzeit

Mail melanie.gutzeit@bsv-hamburg.de

Tel. 040 – 219 882 115

Duschen und Umkleiden sind vor Ort.

BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG



◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit