

# YOGA - PILATES - RÜCKEN

BETRIEBSSPORT  
VERBAND HAMBURG



♦ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit

## 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, 13.00 – 14.00 Uhr (2. Sept. bis 25. Nov. 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](mailto:melanie.gutzeit@bsv-hamburg.de)

Tel. 040 – 219 882 115

Duschen und Umkleiden sind vor Ort.