Rückenschule

Neuer Kurs ab Montag den 12. August 2019



Wirbelsäulengymnastik

Ein präventives Angebot zur Vorbeugung und Versorgung von unspezifischen Rückenschmerzen.

Übungen im gemäßigten Tempo zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation der Rücken- und Bauchmuskulatur. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Schulung einer rückengerechten Haltung und Bewegung.

Der Kurs wird besucht von Männern und Frauen. Anfänger finden einen leichten Einstieg in Übungen und Bewegungsabläufe.

Kursleiterin: Karin Vollstuben

Kursbeginn: Montag, 12. August 2019

Uhrzeit: 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: Aula der Schule Cranz

in Hamburg-Cranz, Estebogen 3

Anmeldung: Vereinsgeschäftsstelle Este Tel.: 040 / 54 80 48 16 oder 745 80 47 Este-Büro: Mo. 10.00-12.00 und Di-Fr. 9.00-11.00

E-Mail: info@sveste0670.de

Eine Anmeldung zu dem Kurs ist erforderlich

Ein Kurs für Vereins- und Nichtmitglieder 10 Stunden á 60 Minuten

Mitglieder: kostenlos Nichtmitglieder: 30,00 €

http://www.sveste0670.de

Wir bewegen Menschen

