

Rückenschule

Neuer Kurs ab Montag den **4. November 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, 4. November 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](http://www.sveste0670.de)

*Wir bewegen
Menschen*

