



TaiChi

In dieser Stunde werden die Bewegungen des Tai-Chi langsam und fließend vermittelt und ausgeführt. Es ist alles harmonisch aufeinander abgestimmt. Alle Bewegungen beziehen den gesamten Körper ein, es erfolgt eine sanfte, heilende Gymnastik aller Sehnen, Muskeln und Gelenke. Verspannungen werden gelöst!

Wann: mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr (3. Febr. bis 27. Mai 2020)

Wo: BSV Hamburg, Wendenstraße 120, 20537 Hamburg

Trainer: Wolf Grau

Kosten: 130,- €

Yoga - Pilates - Rücken

Dieser Kurs stellt einen Mix aus der Entspannung von Yogaübungen dar. Verspannungen oder Dysbalancen, durch einseitige körperliche Belastungen, werden in diesem Kurs mit gezielten, leichten Übungen angegangen.

Wann: montags, 13.00 – 14.00 Uhr (5. Febr. bis 25. Mai 2020)

Wo: BSV Hamburg, Wendenstraße 120, 20537 Hamburg

Trainerin: Nora Ebert

Kosten: 130,- €

Anmeldung und Infos bei Melanie Gutzeit

Mail melanie.gutzeit@bsv-hamburg.de Tel. 040 – 219 882 115