

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 (3. Febr. bis 25. Mai. 2020)

Wo: BSV Hamburg, Wendenstraße 120, 20537 Hamburg

TRAINERIN: Nora Ebert

KOSTEN: 130,- €

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.