



<https://biz.li/2ozh>

NEUER RÜCKENKURS UND INDIAN BALANCE BEIM SV FUHRBERG

Veröffentlicht am 13.08.2018 um 16:26 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Am Dienstag, 28. August 2018, beginnen zwei gesundheitlich orientierte Kurse beim SV Fuhrberg. Der Rückenkurs findet an zehn Abenden von 19 bis 20 Uhr in der Sporthalle Fuhrberg statt. Die Teilnehmer erlernen Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur, die Rückenbeschwerden vorbeugen und lindern können. Indian Balance ist eine Kombination aus Bewegung, Kräftigung und Entspannung. Durch fließende Bewegungen und einen Wechsel von Muskelanspannung und Muskelentspannung werden Bauch, Beine, Rücken und Po trainiert und es wird gleichzeitig Stress abgebaut. Dieser Kurs beginnt um 20 Uhr in der Sporthalle in Fuhrberg. In dieser Übungsstunde trainieren Frauen und Männer gemeinsam, Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Informationen und Anmeldungen unter Telefon 05135/651 oder glt@sv-fuhrberg.de.