



<https://biz.li/33vm>

NEUE KURSE DER SPARTE GYMNASTIK/LEICHTATHLETIK/TURNEN DES SV FUHRBERG

Veröffentlicht am 26.08.2022 um 11:40 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Am Dienstag, 6. September 2022, starten beim SV

Fuhrberg neue Kurseinheiten der Sparte Gymnastik/Leichtathletik/Turnen in der Sporthalle Fuhrberg. Um 18:15 Uhr geht es los mit dem Rückenkurs, der zehn Abende mit Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur zur Vorbeugung und Verbesserung von Rückenbeschwerden umfasst. Weiter geht es um 20 Uhr mit Indian Balance. Hier werden durch fließende Bewegungen und einen Wechsel von Muskelanspannung und -entspannung Bauch, Beine, Rücken und Po trainiert und der Körper wird zu innerer Ruhe geführt. In beiden Gruppen sind auch interessierte Nicht-Mitglieder willkommen. Mehr Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es bei der Abteilungsleiterin per Mail an glt@sv-fuhrberg.de oder auf der Homepage unter www.sv-fuhrberg.de.