



<https://biz.li/2y6m>

VIELFÄLTIGES SPORTANGEBOT BEIM SC HEMMINGEN-WESTERFELD NACH DEN FERIEN

Veröffentlicht am 02.08.2019 um 11:01 von Redaktion LeineBlitz

Auch nach den Sommerferien bietet der SC Hemmingen-Westerfeld in der neuen Gymnastikhalle in der Hohen Bunte 8, am Sportplatz, Gesundheits- und Fitnessangebote in Kursen, ohne Mitgliedschaft im Verein, an. Zu allen Kursen gibt es noch Einstiegsmöglichkeiten. Zumba, montags 18.10 bis 19.10 Uhr, und mittwochs 18 bis 19 Uhr: Fitness und Tanz zu lateinamerikanischer Musik. Rückenfitness, montags 10 bis 11 Uhr: Gymnastik für einen gesunden Rücken und zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Pilates, montags 17.30 - 18.30 Uhr Eine Trainingsmethode für Körper und Geist, für mehr Beweglichkeit und Kraft. Rückenfitness für Ältere, dienstags 11 bis 12 Uhr: Rückenschule mit Bewegungselementen aus Yoga und Pilates. Contemporary Tanz, dienstags 20 bis 21 Uhr: Gelenke schonendes Ganzkörpertraining für ein besseres Körpergefühl. Yoga, mittwochs 9.30 bis 11 Uhr und donnerstags 9 bis 10.15 Uhr: Bewusstseinsentwicklung für den Körper, Auflösen von Verspannungen im Körper. Fit für den Alltag /Balance, mittwochs 14.45 bis 15.45 Uhr: Training von Gleichgewicht, Vorbeugung von Stürzen. Qi Gong, donnerstags 10.15 bis 11.15 Uhr: Sanfte, fließende Bewegungen zum Dehnen von Sehnen und Bändern, auch für Teilnehmer mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Faszientraining/ Crossfit, mittwochs 19 bis 20 Uhr: Anregen der Durchblutung, zur Stärkung des Bindegewebes. Infos/Anmeldung per E-Mail: gleichstellung@sc.hemmingen-westerfeld.de oder telefonisch unter (05 11) 42 51 41.