

## Rücken & Relax

Das Übungsprogramm wirkt rumpfstabilisierend und aktivierend, dehnend und ausgleichend auf den Muskeltonus, das A&O für einen leistungsfähigen Rücken. Die Übungen setzen sich aus Elementen des Pilates, Yoga und Workouts zusammen.



Foto: pixabay.com

### Kursangebot Rücken & Relax



Im Rahmen der **betrieblichen Gesundheitsförderung** bieten wir Ihnen einen Kurs mit den Schwerpunkten Kräftigung, Dehnung, Mobilisation und Entspannung an.

<b>Termine</b>	<b>8 Termine, jeweils dienstags von 16.30 bis 17.30 Uhr 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04.2019</b>
<b>Veranstaltungsort</b>	<b>HAW, Raum der Gesundheit (Stiftstraße 69, Raum 035)</b>
<b>Trainerin</b>	<b>Sandra Alcayaga</b>

#### Organisatorisches

- ▶ Maximale Anzahl der Teilnehmenden: 15 Personen.
- ▶ Die Teilnahme erfolgt außerhalb der Arbeitszeit.
- ▶ Es ist ein Eigenanteil von 24 € für den gesamten Kurs zu entrichten.

Zu buchen ist der Kurs unter ...

<http://bit.ly/2zeKvL3>

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an ...

Hannelore Ehrhardt	42875-9043	<a href="mailto:hannelore.ehrhardt@haw-hamburg.de">hannelore.ehrhardt@haw-hamburg.de</a>
Sophie Richter	42875-9297	<a href="mailto:sophie.richter@haw-hamburg.de">sophie.richter@haw-hamburg.de</a>