

NEU

Betriebssportverband von 1952 e.V. Lübeck ab November 2022

Funktionsgymnastik – Sanfte Ganzkörpergymnastik

Die Funktionsgymnastik hat zum Ziel, das Muskel- und Gelenkverhalten unter gesundheitlichen Aspekten zu verbessern, um die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates zu optimieren sowie bestehende Dysbalancen unter fachmännischer Anleitung auszugleichen. Im Mittelpunkt des abwechslungsreichen Programms stehen funktionelle Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und Kräftigung sowie Entspannungsübungen sind Bestandteil der 60-minütigen Einheiten. Das 7-wöchige Kursprogramm kostet 50 € zzgl. der Jahresgebühr für den BSV in Höhe von 7,31€.

Der BSV Lübeck bietet ab Montag dem 07.11.2022 von 17:15 Uhr bis 18:15 Uhr in der Turnhalle der Schule am Stadtpark einen neuen Kurs „Funktionsgymnastik“ an.

Anmeldungen bitte unter info@bsv-luebeck.de, 0451 77075 oder unter 01575/3267720.

