

# Sportverein Sauensiek von 1962 e.V.



## RÜCKENFITNESS

Der SV Sauensiek bietet allen Interessierten (auch Nicht-Mitgliedern) einen 10stündigen Rückenfitness Workshop an.

Der Kurs findet vom 25.04.–27.06.2023 jeweils Dienstags von 18.00 bis 19.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus ( Im Dorfe 27) Sauensiek statt.

Kosten einmalig 35,00 €

Ein Mix aus Kraft-, Ausdauer-, Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Es wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, teilweise mit Kleingeräten wie Schwungstab, Kurzhanteln o.ä.

Lust mitzumachen, dann melde dich gleich an unter:

[vorsitzender@sportverein-sauensiek.de](mailto:vorsitzender@sportverein-sauensiek.de) oder

Telefon: 04169-353

Mitzubringen sind Hallenturnschuhe und ein Handtuch.

Das Angebot startet ab 8 Teilnehmer\*innen