Neue Angebote im BSV

Aktiv & Gesund-Programm

Ab sofort starten wieder neue Sportangebote für Jung und Alt:

Kundalini Yoga **Mittwoch** **20:00 – 21:30 Uhr**
mit Heike von Postel im Sportraum 1, Ellernreihe 88
Start ab 12.12.2012
Verschiedene Körperübungen machen geschmeidig, fördern das Gleichgewicht und verbessern die Kraft. Meditations- und Atemübungen bringen den Geist zur Ruhe und vertiefen die Körperwahrnehmung. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet

„Neujahr-Yoga“
Workshop **Sonntag, 06.01.2013** **14:00 – 18:00 Uhr**
mit Hanna Kuhnt im GESundFIT, Erich-Ziegel-Ring 44
Erfrischt und mit neuer Energie ins neue Jahr starten! In diesem 4-stündigen Workshop nehmen wir uns viel Zeit für Entspannung, Meditation, intensives Techniktraining ausgewählter Asanas und ein nettes Miteinander. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.
***Kosten:* 25 € (Mitglieder) / 35 € (Nicht-Mitglieder) Anmeldung in der BSV-Geschäftsstelle**
.

ZUMBA-Workshop **Sonntag, 06.01.2013** **15:00-17:00 Uhr**
mit Jessica Ihlefeldt im Sportraum 1, Ellernreihe 88
Im 2-stündigen Workshop werden die Grundschritte der Zumba-Choreografien in Ruhe eingeübt, damit der darauf folgende Kurs mit viel Lebensfreude und garantiert ohne Verletzungen genossen werden kann!
***Kosten:* Workshop + 6 x Kurs 25 € (Mitglieder) / 49 € (Nicht-Mitglieder) - nur im Paket buchbar!**

ZUMBA-Kurs **Sonntag** **17:00-18:00 Uhr**
6 Termine: Kurs 13.01. – 17.02.2013
mit Jessica Ihlefeldt im Sportraum 1, Ellernreihe 88
Zumba bedeutet Lebensfreude! Tanzen Sie einfach mit und trainieren Sie ganz nebenbei die Ausdauer und Koordination. ***Bitte nutzen Sie in eigenem Interesse das Technik-Schulungs-Angebot am 6. Januar!***
Kosten:* Workshop + 6 x Kurs 25 € (Mitglieder) / 49 € (Nicht-Mitglieder) - nur im Paket buchbar!** *Bitte* ***vor *Kursbeginn die Teilnahme-Gebühr entrichten.*

Für alle Angebote gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen, bei Interesse bitte in der Geschäftsstelle anmelden:

Bramfelder Sportverein, BSV-Zentrum, Ellernreihe 88, 22179 Hamburg
Telefon: 641 41 44 • www.bramfelder-sv.net • info@bramfelder-sv.net