



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

# INDIAN BALANCE UND FUNKTIONSGYMNASTIK BEIM SV FUHRBERG

Veröffentlicht am 04.01.2018 um 11:59 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Der Sportverein Fuhrberg bietet ab kommenden Dienstag, 9. Januar 2018 einen weiteren Indian Balance Kurs an. Indian Balance ist eine Kombination aus traditionell indianischen Bewegungselementen und Übungseinheiten aus dem Bereich Yoga und Pilates. Durch fließende Bewegungen und einen Wechsel von Muskelanspannung und Muskelentspannung werden Bauch, Beine, Rücken und Po trainiert und es wird gleichzeitig Stress abgebaut. Die Trainingsstunden finden immer dienstags um 20 Uhr in der Sporthalle in Fuhrberg statt. Ab Montag, 8. Januar 2018, ab 19 Uhr findet auch wieder die Funktionsgymnastik und die Energy-Fitness-Stunde um 20.15 Uhr in der Sporthalle Fuhrberg statt. Wer seinen Rücken stärken möchte, ist im Rückenkurs ab Dienstag, den 9. Januar 2018 um 19 Uhr in der Sporthalle Fuhrberg gut aufgehoben. In allen Trainingsstunden sind Neueinsteiger herzlich willkommen. Informationen zu allen Angeboten sind auf der Website [www.sv-fuhrberg.de](http://www.sv-fuhrberg.de) zu finden. Anmeldungen sind unter [glt@sv-fuhrberg.de](mailto:glt@sv-fuhrberg.de) oder per Tel. unter 05135/651 möglich.