

## **Betriebssportgruppe**

# **Rückenfitness und Entspannung**

Es erwartet Sie ein ausgewogenes, gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining, verbunden mit abwechslungsreichen Kräftigungs- und Dehnübungen für den gesamten Körper.

Im Workout finden sich Elemente der Pilates Gymnastik wieder. Wahlweise werden Hanteln, Therabänder, Bälle etc. eingesetzt.

Den Abschluss einer jeden Stunde bilden verschiedene Entspannungsmethoden.

Unsere Betriebssportgruppe ist für **alle** Beschäftigten des UKE zugänglich.

- Termine:** jeweils montags, ab 05.01.2009, nicht 16.03., 18.05., 25.05.2009  
(bei weiteren Ausfällen werden die Termine im Unterricht bekanntgegeben)
- Uhrzeit:** 16:30 bis 17:45
- Kursleiterin:** Dagmar Fröse, Rückenschullehrerin für Haltungs- und Bewegungsschulung
- Ort:** Gymnastikhalle in der Bildungsakademie, II. Stock  
Kollastr. 67 – 69; Eingang A (Innenhof)  
22529 Hamburg  
Tel.: 7410 – 54442  
Fax : 7410 – 56232
- Kosten:** Für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des UKE **kostenlos**