



Special: CIRCL Mobility™



01. März 11:30 Uhr

CIRCL Mobility™ fördert die Mobilisation der Gelenke, sowie die allgemeine Flexibilität des Körpers. Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung konzentriert sich CIRCL Mobility™ auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen. Es unterstützt eine gute Körperhaltung und hilft Verspannungen, die durch einen sitzenden Lebensstil oder zu viel Bewegung entstehen, zu lösen. Verletzungen wird vorgebeugt und die funktionelle Fitness wird in allen Bereichen verbessert. Seid dabei und meldet euch gleich an unter 040-70108456

TSH Fitness-Card-Inhaber frei
TSH Mitglieder 5 €
Nichtmitglieder 12 €

TSH-Sportzentrum

Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
info@tshsport.de
tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!