



Weltfrauentag-Special Beckenbodentraining für Frauen



unsplash

08. März 10:30-13:00 Uhr

Workshop Beckenbodentraining für Frauen

Der Beckenboden ist ein Geflecht vieler Muskeln, Sehnen, Bänder & Faszien, der die Organe der Bauchhöhle stabilisiert. Der weibliche Beckenboden verfügt zudem über eine gewisse Flexibilität, um sich für ein Kind öffnen zu können. Diese „Verformbarkeit“ hat aber auch Nachteile, denn der Beckenboden kann instabil werden. Die Folgen können Inkontinenz, eine Beckenbodensenkung, Schmerzen in Rücken und Hüfte, Haltungsschäden und vieles mehr sein.

In unserem Workshop lernt ihr auf erste Anzeichen einer Schwächung zu achten und mit gezielten Übungen das feine Netz zu kräftigen und so zu regenerieren. Auch im Alltag gibt es verschiedene Situationen, in denen es ratsam ist, aktiv an den Beckenboden zu denken, um die „Mitte“ nicht unnötig zu belasten. Im Workshop erhaltet ihr nicht nur gezielte Übungen, die ihr zu Hause durchführen könnt, sondern viele weitere Tipps und Tricks um euren Beckenboden zu stärken. Seid dabei und meldet euch gleich an unter 040-70108456

Bitte bei Anmeldung bezahlen:

Nichtmitglieder	20€
TSH-Mitglieder	15€

TSH-Sportzentrum

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

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!



Weltfrauentag-Special Selbstverteidigung für Frauen

Prävention

Selbstbehauptung

Selbstverteidigung

Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Frauen

Wie wirke ich auf mein Umfeld selbstbewusst und welches Verhalten hilft mir Angreifer fernzuhalten? Wie verhalte ich mich bei Übergriffen und wie kann ich mich wehren?

Unsere erfahrenen Selbstverteidigungstrainer haben Antworten und Übungen im Gepäck um euch für den Ernstfall zu wappnen.

- 8. März 10:30-12:30 Uhr, Kursraum 2

Bitte bei Anmeldung bezahlen:

Nichtmitglieder	20€
TSH-Mitglieder	15€

Anmeldung unter 040-70108456 oder per Mail an info@tshsport.de

Bitte Hallenschuhe mitbringen!

TSH-Sportzentrum

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

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!



Weltfrauentag - Special Freundinnen - Waldbaden

Samstag, 08. März 2025 von 13:30-16:00 Uhr
Treffpunkt: Vahrenwinkelweg, Waldparkplatz

Ihr wollt euch einen schönen Mädels-Tag gönnen und euren stressigen Alltag für eine kurze Zeit verlassen? Dann ist gemeinsames Waldbaden genau das Richtige für euch:

Gemeinsam schlendern wir durch den Wald und nutzen die Achtsamkeit auf die kleinen Dinge um zu entspannen und zur inneren Ruhe zu kommen. Durch kurze Meditationen und verschiedene „waldaffine & entschleunigte“ Übungen werdet ihr feststellen, wie einfach es ist, euren Akku wieder aufzuladen und eurem Alltag energiegeladener zu begegnen. Zum Ende dürft ihr eine kleine Tee-Zeremonie genießen.

Bitte denkt an festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, eine Kleinigkeit zum Trinken und Essen, ggf. Mückenspray und eine kleine Sitzunterlage.

Anmeldeschluss ist der 2. März 2025. Max. Teilnehmeranzahl: 10 Personen (ab 18 Jahren). Das Waldbaden findet auch bei Regen statt, nicht bei Gewitter oder Sturm.
Nichtmitglieder 20€ • Mitglieder 15 €

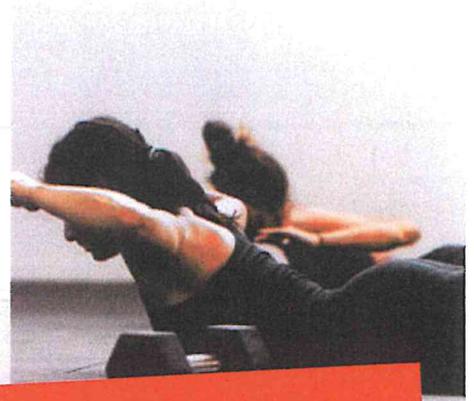
Anmeldung unter 040-70108456

TSH-Sportzentrum

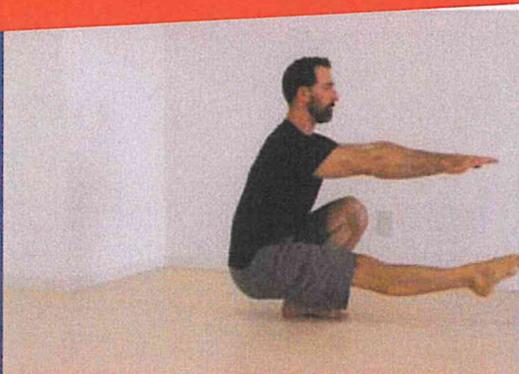
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
info@tshsport.de
tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!



Weltfrauentag-Special Pilates



unsplash

08. März 14:00-15:00 Uhr

Schenkt euch 60 Minuten Auszeit für euren Körper.

Bei unserem Pilates-Special dürft ihr mit verschiedenen Atemübungen ganz in Ruhe ankommen und in euch gehen bevor ihr mit kraftvollen Übungen für den ganzen Körper startet. Die Pilates-Übungsreihen werden in Achtsamkeit und mit voller Konzentration ausgeführt, so dass ihr jeden Muskel spüren und die Intensität anpassen könnt. Zum Ende der Stunde heißt es dann Stretching & Entspannung pur.

TSH-Fitness-Card-Inhaber frei

TSH-Mitglieder 5€

Nichtmitglieder 12€

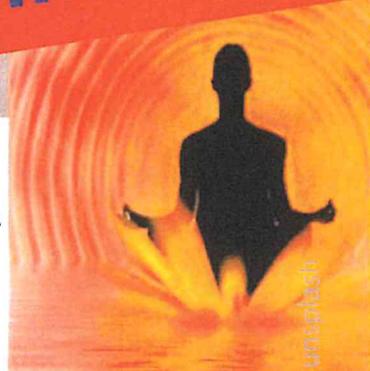
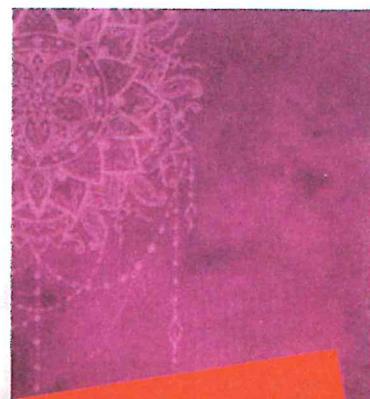
Anmeldung unter 040-70108456

TSH-Sportzentrum

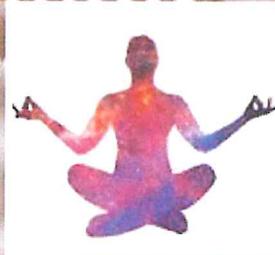
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
info@tshsport.de
tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!



Weltfrauentag-Special Yin Yoga



8. März Uhrzeit 14:00-15:00 Uhr

Yin Yoga – sanftes Stretching für den Körper!

Der hektische Alltag hat euch voll im Griff?
Es zwickt und zwackt im Körper? Kommt bei unserem Yin Yoga zur Ruhe und tut eurem Körper etwas Gutes. Beim Yin Yoga bewegt ihr euch eher langsam, verharrt länger in den einzelnen Positionen und geht in eine tiefe Dehnung. Muskeln, Sehnen und Bänder werden angenehm auseinandergezogen, verklebte Faszien lösen sich. Körper und Seele erfahren Entschleunigung und lassen den Alltag los.

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

Anmeldung unter 040-70108456 oder an info@tshsport.de

TSH-Sportzentrum
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
info@tshsport.de
tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!