Unsere Advents-Specials

Starke Mitte – in Balance

Sonntag 13.12.2026
10:30– 12:00 Uhr

Stärke deine Mitte und finde deine Balance!

Ein kräftiger Beckenboden ist die Basis für Stabilität. Gezieltes Training hilft die Muskulatur zu stärken, die Blasenkontrolle zu unterstützen und späteren Beschwerden vorzubeugen.

In diesem Special verbinden wir gezieltes Beckenbodentraining mit sanften Gymnastikübungen, Yoga und Gleichgewichtstraining.

Verbessere deine Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Stabilität – ganz in deinem eigenen Tempo. Gönn dir eine Auszeit für Körper und Wohlbefinden und entdecke die Freude an der Bewegung.

Zum Abschluss: Gemeinsamer Ausklang bei Tee & Punsch.

- TSH-Fitness-Card-Inhaber: Kostenfrei
- TSH-Mitglieder: 5€
- Gäste: 15€

Melde dich jetzt an!
Begrenzte Plätze – sichere dir deinen Spot.
Telefon: 040-701 084 55
E-Mail: info@tshsport.de

TSH

TSH-Sportzentrum
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
tshsport.de