Unsere Advents-Specials

Rückenwind

Samstag 28.11.2026
14:00 – 15:20 Uhr

Dein Rücken rebelliert und der Weihnachtsstress kickt rein?

Wir haben die Lösung! Beim Rücken-Special am Adventssamstag heißt es: Powern & Relaxen zu Live-Musik!

Coach Volker zeigt dir sanfte Tai Chi & Qi Gong Flows und sorgt mit seiner Live-Gitarre für den ultimativen Abschalt-Moment.

Hol dir die besten Hacks & Tipps für mehr Mobilität und einen rückenschonenden Alltag – für zu Hause und dein Office.

Chill-Out-Zone: Im Anschluss laden wir zum gemütlichen Ausklang bei Tee und Punsch ein.

- TSH-Fitness-Card-Inhaber: Kostenfrei
- TSH-Mitglieder: 5€
- Gäste: 10€

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