

Gesundes Rückentraining im Fitnessstudio

Tipps zur Prävention und Therapie von Rückenschmerzen

In unserem Studio-Workshop wird gezeigt, wie durch gezieltes Training der Rücken gestärkt, Beschwerden vorgebeugt und bestehende Schmerzen effektiv gelindert werden können – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Es ist nicht schwer, es dem Rücken leicht zu machen!

Samstag, 23.08.2025 von 10.30 - 12.30 Uhr
Sportpark Hahn - Fitnessstudio
Kursleitung: Daniela Ludwig



Anmeldung:

Per Mail an: geschaeftsstelle@svhahn.de
Betreff: Workshop Highlight,
Titel des Workshops und Telefon- Nr. angeben!

Kosten pro Workshop (Barzahlung vor Ort):
25,- Euro

Workshop

Highlights

2025



Sportverein Hahn e.V.

Sportpark Hahn
Sportverein Hahn e.V.
Wilhelm-Weingärtner-Str. 4
64319 Pfungstadt/Hahn
E-Mail: geschaeftsstelle@svhahn.de
www.svhahn.de

**Wir sind auch
persönlich für Sie da:**
Öffnungszeiten [Geschäftsstelle](#)
Mittwoch von 17.00 – 18.00 Uhr

Telefon [Geschäftsstelle](#) 06157/8071112

S P O R T V E R E I N H A H N

... mein Verein!

www.svhahn.de

Workshop Highlights 2025

Interessante Angebotsthemen zum Reinschnuppern, Mitmachen, Spaß haben!

YinYoga

Yin Yoga entspannt Körper und Geist, fördert die Beweglichkeit und ist für alle Menschen geeignet, da die Asanas mit Hilfsmitteln individuell angepasst werden können. Die Asanas werden bei entspannten Muskeln lange (ca. 3-5 min.) gehalten, dadurch können sich verklebte Faszien lösen. Zudem werden durch die Beanspruchung des Fasziengewebes beim Yin Yoga Bänder, Knochen und Gelenke indirekt gestärkt und damit die Verletzungsgefahr im Alltag minimiert.

Samstag, 15.03.2025 von 10.00 - 12.30 Uhr
Sportpark Hahn - Gymnastiksaal
Kursleitung: Doris Tavakoli

Beckenbodentraining für interessierte Frauen

- in der Schwangerschaft
- nach der Geburt
- in den Wechseljahren
- in jedem Lebensalter

Infos zu:

- dem richtigen Heben
- dem richtigen Toilettenverhalten
- den Reflexpunkten
- den Atemtechniken
- zum Erhalt einer stabilen Körpermitte
- Übungen zum Einbau in den Alltag

Es werden zwei Praxiseinheiten und eine Einheit mit theoretischen Informationen und Grundlagen angeboten.

Samstag, 29.03.2025 von 10.30 - 13.15 Uhr
Sportpark Hahn - Gymnastiksaal
Kursleitung: Birgit Thomas-Balazs

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, bei der sanfte und fließende Bewegungen zum Einsatz kommen, die den Körper straffen und dehnen. Sie erhöhen die Kraft und Flexibilität der Muskeln und Gelenke. Mit regelmäßigem Training wird die Körperhaltung und -beherrschung auch im höheren Alter verbessert. Die Atmung und der Beckenboden werden bei jeder Übung integriert und mit trainiert. Es kommt sowohl das eigene Körpergewicht oder kleine Sportgeräte wie z.B. Redondoball oder Physioband zum Einsatz.

Samstag, 17.05.2025 von 10.30 - 13.00 Uhr
Sportpark Hahn - Gymnastiksaal
Kursleitung: Heike Wenner

Drums Alive

Drums Alive ist ein energiegeladenes Workout, das Trommeln (auf Gymnastikbällen), Bewegung und Rhythmus kombiniert. In diesem zweistündigen Workshop für Erwachsene werden Dir grundlegende Techniken, dynamische Choreografien und kreative Übungen vermittelt. Die Teilnehmenden erleben eine Mischung aus Spaß, Fitness und Musik, die Körper und Geist gleichermaßen aktiviert.

Samstag, 14.06.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Sportpark Hahn - Gymnastiksaal
Kursleitung: Jana Ehm