

Januar 2022

USV Potsdam | Neues Sportangebot Natural Movement

09.01.2022 - 20:00



Foto: privat

Im USV gibt es ab sofort ein neues Sportangebot. Die Athletik-Sportgruppe von Annalisa beschäftigt sich mit dem Fitness-Trend "Natural Movement". In den Trainingseinheiten wird die Mobilisierung und Stabilisierung des gesamten Körpers gefördert. Der Fokus liegt dabei auf natürlichen Bewegungsabläufen und deren Wiederentdeckung, verbunden mit Übungen aus Yoga und Pilates sowie kurzen und intensiven HIIT-Elementen.

Das Training findet montags 18-19 Uhr in der Turnhalle der Gerhart-Hauptmann-Schule in Potsdam West statt.

Für weitere Infos klicken Sie bitte [hier](#).