

# Bramfelder SV



## Einladung

### Oster-Wirbelsäulen-Gymnastik @ home (Zoom) am 05.04.2021

Beginn: 10:00 - 10:40 Uhr

Ort: Online ( ZOOM)

**BSV - Zentrum**  
Ellernreihe 88 | 22179 Hamburg  
040 - 641 41 44  
info@bramfelder-sv.net  
www.bramfelder-sv.com

**GESundFIT**  
Friedrichsberg, Ring 44 | 22309 Hamburg  
040 - 63 64 72 35

**Beachpark Bramfeld / Tennis**  
Hallesdorfer Str. 104 | 22179 Hamburg

**Bankverbindung**  
Bank für Sozialleistungen  
BIC: HASPDE33XXX  
Steuernummer: 17 / 4030 / 1116

Bei der Wirbelsäulengymnastik handelt es sich um ein krankengymnastisches **Rehabilitationsprogramm zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule** bei **Haltungsinsuffizienz** (insuffizient = unzureichende Leistungsfähigkeit eines Organs).

Zur **Verbesserung der Körperhaltung** und zum Lösen von Verkrampfungen werden bei der Wirbelsäulengymnastik bestimmte Spannungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Kraftübungen durchgeführt. Hierbei wird alles, angefangen von der Hals-, sowie die Brust- genauso wie die Lendenwirbelsäule mit in Anspruch genommen.

**Diese Stunde findet auch am Ostermontag statt!**

Hier die Zugangsdaten

Zoom-Meeting beitreten / Einladungs-Link:

<https://us05web.zoom.us/j/86159338035?pwd=Vy9mOWlaZnJOYzFFREtpWlIESjM2QT09>

Meeting-ID: 861 5933 8035

Kenncode: yud38F

Wie das genau geht:

1. Auf den Link "Zoom-Meeting beitreten" klicken oder in die Adresszeile des Browsers kopieren
2. Zoom-Client herunterladen und installieren
3. Meeting beitreten anklicken
4. Kenncode eingeben
5. Jetzt müsst ihr warten, bis das Meeting eröffnet wird

Ihr benötigt:

Aikido | Aktiv & Gesund | Badminton | Ballett | Basketball | Fussball | GESundFIT | Handball | Hockey | Judo | Karate | Kinderturnen | Leichtathletik  
Rehasport | Schwimmen | Skat | Tennis | Tischtennis | Trampolin | Triathlon | Volleyball | Wandern



Bramfelder SV

- Internetfähiges Endgerät (Smartphone, Tablet, Notebook oder PC)
- Integrierte Kamera und Audio-Funktion (Mikrofon + Lautsprecher-Funktion)

Wir freuen uns auf euch!

Katja

---

Aikido | Aktiv & Gesund | Badminton | Ballett | Basketball | Fussball | GESundFIT | Handball | Hockey | Judo | Karate | Kinderturnen | Leichtathletik  
Rehasport | Schwimmen | Skat | Tennis | Tischtennis | Trampolin | Triathlon | Volleyball | Wandern

