



# Rückenpower

Der effektive Übungsablauf für ein intensives und gezieltes Aufbautraining der Rückenmuskulatur.

## *NEU im Kurssystem:*

Ab dem 25. Februar,  
immer montags von 17:00 – 18:00 Uhr  
im Kursraum auf der LSV Sportanlage,  
Borsteler Chaussee 330, 22453 Hamburg

### Teilnahme mit 10er Karte möglich:

10er Karte: 80,00 EUR für Mitglieder / 95,00 EUR für Gäste

### Mehr Infos zum Kurssystem:

LSV Geschäftsstelle

Gebäude 113

☎ 5070 2919

✉ [hamlsv@lht.dlh.de](mailto:hamlsv@lht.dlh.de)

[www.ham-lsv.de](http://www.ham-lsv.de)

