



**Kontakt**  
**Geschäftsstelle:**  
Katendeich 14  
Tel.: 040/735 32 00  
E-Mail: info@svna.de  
Internet: www.svna.de

## Fit durch den Sommer – Angebote für Erwachsene 13.07.-14.08.2026

Während der Hamburger Sommerferien bieten wir verschiedene Fitness- und Gesundheitskurse mit den Schwerpunkten Rücken und Entspannung an.

In diesem Überraschungsprogramm aus den Bereichen Pilates, Rückenfitness und Wirbelsäulengymnastik sowie verschiedener Entspannungstechniken setzen wir Akzente im Wohlfühlbereich.

Die Kurse finden zu folgenden Zeiten statt:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
		10:00-11:30	10:00-11:30	12:30-13:30 (für geübte Sportler)
18:00-19:30	19:00-20:30			

SVNA Vereinszentrum Katendeich

SVNA Vereinszentrum Henriette-Herz-Ring

Kurzfristige Änderungen und Ausfall möglich  
Tagesaktuelle Infos unter [www.svna.de](http://www.svna.de)

**Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Die Teilnahme ist für SVNA-Mitglieder und Gäste kostenfrei!**