

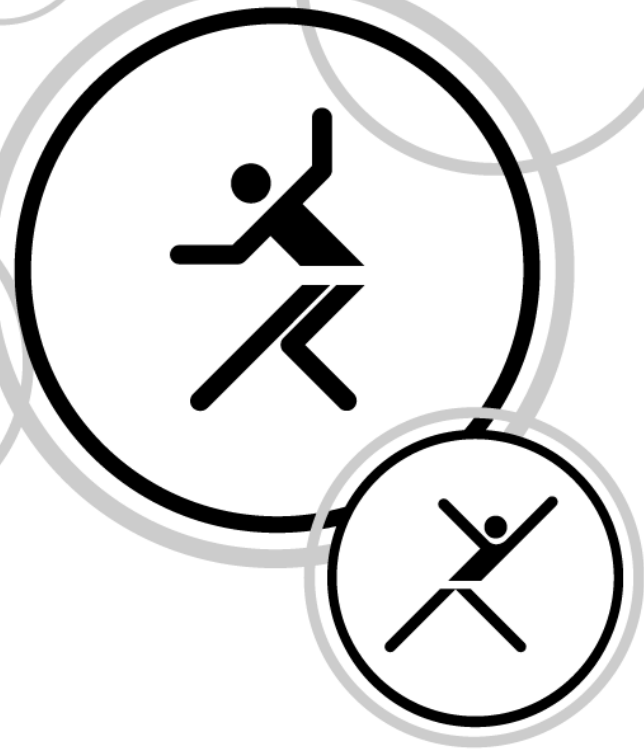
Bodyfit

Neues Angebot

im Studio an der Halle Fünfhausen

ab 4. November 2022,

Freitag 16:30 bis 17:30 Uhr



Bodyfit – der Name ist Programm

Eine bunte Mischung aus Cardio (Herz-Kreislauf-Training), Workout und Bauch-Beine-Po-Übungen macht dich fit. Die Trainingsschwerpunkte können von Stunde zu Stunde variieren.

Wir trainieren im Kurs unsere Ausdauer und Kraft - entweder mit Kleingeräten (z.B. Hanteln, Therabändern) oder nur mit dem eigenen Körpergewicht.

Komm vorbei und starte fit ins Wochenende!

Anmeldung: nach Möglichkeit über die SCVM-Homepage



Infos

Stefanie Hornig: 0178-1874035

(über WhatsApp / Signal oder telefonisch ab 16 Uhr)

www.scvm.de

SC Vier- und Marschlande von 1899 e.V.

Auf dem Sülzbrack 2, 21037 Hamburg

Telefon 723 99 29, Telefax 723 99 03

SC Vier- und Marschlande

Hamburg

