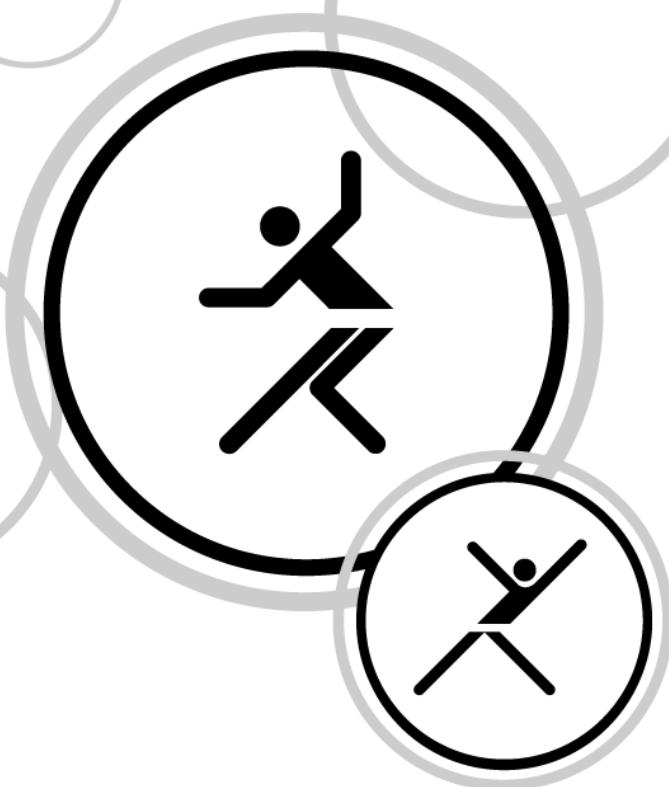


Step Workout

Ab Dienstag den 25. Oktober
20:00 Uhr

mit Christina im Studio an der
Halle Fünfhausen



Hast du Lust etwas Neues auszuprobieren?

Dann komme am Dienstag um 20 Uhr zur Step Stunde ins Studio Fünfhausen.

Bei dieser Sporteinheit trainieren wir zu aktueller Musik das Herz Kreislaufsystem sowie diverse Muskelgruppen. Der Step bietet die Möglichkeit viele Übungen, durch eine leichte Erhöhung des Trainingsgerätes, zu intensivieren. Hierdurch wird unser gesamtes Herzkreislaufsystem zudem zusätzlich angesprochen. Erlebe auch Du, wieviel Spaß das Training mit dem Step machen kann. Vorkenntnisse sind nicht notwendig,



Hast du Fragen? Melde dich gerne

Christina Niemand: 0152/08141465

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

