



**Neu: Step Aerobic
mittwochs 19-20 Uhr**

ab 10. September

Aufgepasst! Ab 10. September startet bei uns ein neuer Fitnesskurs: Step Aerobic!

Du willst fitter werden, dich zu Musik bewegen und Spaß in der Gruppe haben? Dann ist Step Aerobic genau das Richtige für Dich!

Es erwartet Dich ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout zu mitreißender Musik, bei dem Du Beine, Po und Rumpf trainierst. Eine Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungstraining zu leichten Choreografien, die für JEDE(N) machbar sind.

**Bring Dein Herz-Kreislauf-System in Schwung und mach mit! Wir sehen uns im kleinen Kursraum.
Für jedes Fitnesslevel geeignet - wir steigern uns Woche für Woche!**

TSH-Sportzentrum

Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
info@tshsport.de
tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!