



**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](mailto:info@tshsport.de)  
[tshsport.de](http://tshsport.de)

**TSH-Sportzentrum**

**Sport – nur besser!**