

Fitness für Mädchen und Frauen

Fit und gestärkt durch den Alltag

- Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- Freude an Bewegung
- Anleitung durch erfahrene Trainerin
- Keine Vorerfahrung notwendig



Start: Dienstag, 17.03.2020

Wann? 10x dienstags von 18:00-20:00 Uhr
Mädchen von 14-17 Jahren 18:00 – 19:00
Frauen ab 18 Jahren 19:00 – 20:00

Wo? Fitness-Raum im Haus der Jugend
Dahlemer Ring 3a, 22045 Hamburg

Der Kurs wird durch den Präventionsfonds der TK gefördert und ist deshalb **kostenfrei**.

Informationen und Anmeldung am Tresen im Haus am See,

Schöneberger Str. 44, 22149 Hamburg

oder unter Tel.: 040 - 668 51 41 11

Ein Angebot durch den Runden Tisch Gesundheit und Inklusion Hohenhorst

Fitness für Mädchen und Frauen

Fit und gestärkt durch den Alltag

- **Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit**
- **Freude an Bewegung**
- **Anleitung durch erfahrene Trainerin**
- **Keine Vorerfahrung notwendig**



Start: Dienstag, 17.03.2020

Wann? 10x dienstags von 18:00-20:00 Uhr
Mädchen von 14-17 Jahren 18:00 – 19:00
Frauen ab 18 Jahren 19:00 – 20:00

Wo? Fitness-Raum im Haus der Jugend
Dahlemer Ring 3a, 22045 Hamburg

Der Kurs wird durch den Präventionsfonds der TK gefördert und ist deshalb **kostenfrei**.

Informationen und Anmeldung am Tresen im Haus am See,

Schöneberger Str. 44, 22149 Hamburg

oder unter Tel.: 040 - 668 51 41 11

Ein Angebot durch den Runden Tisch Gesundheit und Inklusion Hohenhorst