MARGARETENHORT
alle.gleich.anders.

Offene Kinder- und Jugendarbeit

Fitness-Angebot

IM FZ SANDBEK

In unserem Fitness-Angebot könnt ihr kostenlos trainieren und euch so auf das nächste Level upgraden.

Bei uns lernt ihr die richtige Benutzung der Fitnessgeräte und könnt einen Fitnessführerschein machen, damit ihr den Raum auch eigenständig nutzen könnt. Gemeinsam mit Anie könnt ihr euren individuellen Trainingsplan erstellen.

Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns auf alle, die kommen.

WEITERE INFOS
AUF DER RÜCKSEITE

MARGARETENHORT
alle.gleich.anders.
Offene Kinder- und Jugendarbeit

Fitness-Angebot

IM FZ SANDBEK

WIR BIETEN DIR:

- Angeleitetes Training (Fitness, Yoga, Pilates, Bauch u.v.m.)
- Erstellung individueller Trainingspläne
- Mache einen Fitnessführerschein = eigenständige Nutzung des Raumes
- Lerne effektiv zu trainieren

KONTAKT & ANMELDUNG:

Wir freuen uns über eine telefonische Anmeldung.

Annegret Hargens
Pädagogische*r Mitarbeiter*in
040-466 347 43
a.hargens@margaretenhort.de

WANN & WO:

Donnerstags, 16:00 bis 17:30 Uhr

Freizeitzentrum Sandbek

Ohrnsweg 50 b, 21149 Hamburg

Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns auf Euch!

FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND WIE WIR ZU ERREICHEN SIND:
▪ Margaretenhort gGmbH ▪
▪ Hölertwiete 5 ▪ 21073 Hamburg ▪
▪ Tel.: 040-790 189-0 ▪ Fax:-99 ▪ E-Mail: moin@margaretenhort.de ▪

WWW.MARGARETENHORT.DE