

# Sommer - Intensivkurs ... mit Maria



Ihr möchtet euch auch in den Sommerferien fit halten und richtig durchstarten?

Dann meldet euch an und kommt zum **Sommer-Intensivkurs!**

Immer montags und donnerstags wollen wir 60 Minuten miteinander **Sport** und **Spaß** haben!



Wer Freude hat an . . .

-  **Aerobic Basics**
  -  **individualisiertem Krafttraining**
  -  **Mobilisierung verschiedener Muskelgruppen**
  -  **Stärkung der Rückenmuskulatur**
  -  **Stabilisierung des Beckenbodens**
- der sollte es unbedingt ausprobieren!

Kursbeginn: **22.07.2024**

**10 Termine, 2 x pro Woche**

Kursende: **22.08.2024**

**von 17.00 – 18.00 Uhr**

Kursgebühr: Gebühr per Überweisung oder in bar (bitte passend)  
**40,00 €** zum 1. Termin

Übungsort ist der Gymnastiksaal des Glashütter Sport-Verein,  
Poppenbütteler Str. 272, 22851 Norderstedt

Bitte mitbringen!

**Sportkleidung, Sportschuhe,  
Handtuch und Getränk**

Kontakt:

**maria.nielsen@gmx.net oder 0176 8072 3076**



Ich freue mich auf euch!

**Eure Maria**