

**SV LURUP-HAMBURG
von 1923 e.V.**



Fit Mix für Frauen

Informationen über:
Sportverein Lurup-Hamburg
von 1923 e.V.
Flurstraße 7
22547 Hamburg
Tel.: 8315546
Fax: 8320407
www.svlurup.de

Geschäftszeiten:

Mo. – Do. von 15.00 – 18.00 Uhr

Januar 2011

Fit Mix

Wir sind eine lustige Frauengruppe
aus - *jungen Müttern,*
- *molligen und*
- *älteren Frauen.*

Zusammen wollen wir unseren Körper
fit machen und halten.

Mit fetziger Musik tun wir etwas für
die Kondition und benutzen dabei gern
das Stepp-Brett.

Wir machen Übungen für den Rücken
und den Beckenboden.

Zum Abschluss dehnen wir unsere
Muskeln und nehmen uns Zeit zur
Entspannung.

Ihr findet uns im Clubheim des

Sportverein Lurup
Flurstraße 7
22547 Hamburg

Fit Mix

22547 Hamburg
Tel.: 040 / 843161 (S. Otto)

Wir freuen uns auf euch!!!

Treffpunktzeiten:

Dienstags von 10:00 bis 11:30 Uhr
Donnerstags v. 09:30 bis 11:00 Uhr

Beiträge:

Monatlich 16,00 €