

ACTIVE CITY DAY



Jetzt im ADYTON
FREITAG 07.06.2024


Kostenfrei Schnuppern:
Probiere **DICH** aus! Im Kurs
oder teste deine Limits mit
einem Probetraining an unseren
Geräten.




1. Kurs „Body Fit“ mit Manuela 09:15-10:15
-Ein mobilisierendes Ganzkörper-Workout
mit Nutzung von Zusatzgeräten

2. Kurs „Mobility“ mit Manuela 10:30-11:30
-Workout mit gezielten Kräftigungsübungen
der Rumpf- und Oberkörpermuskulatur. Für
Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.



 Fitnessstudio ADYTON
Niendorfer TSV v. 1919 e.V.
Sachsenweg 78, 22455 Hamburg

 554-216-0

 <https://www.niendorfer-tsv.de>

 info@niendorfer-tsv.de

Anmeldung online:
<https://www.activecitysummer.de>

ADYTON
FITNESS · WELLNESS · KURSE