



Advanced Fitness mit MaMa

Bei **Malte& Malte** stehen **Spaß** und **Fitness** an erster Stelle.

Wir kombinieren Fitness mit sportlichen Teamspielen.

Von Squads und Sit-Ups über Partnerübungen wie Huckepack-Tragen oder Schubkarren-Rennen bis hin zu Medizinballrugby ist alles dabei.

Übungen aus dem Kampfsport, die Kraft, Kondition und Koordination fördern, stärken das Selbstbewusstsein und bieten eine gute Abwechslung zu den üblichen Fitnessübungen.

Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Sonntag: 19.00-21.00 Uhr

Coppernicus-Gymnasium, Halle 2

Start am 05.11.2017, jetzt anmelden unter Tel 513 23 093,
für 7 Wochen einmalig 45,- Euro / Schüler+Studenten 30,-Euro,
Vereinsmitglieder 30,- / 20,- Euro

Ansprechpartner:

Malte Nowatzky: 0177 343 91 93

Malte Steinkrauss: 0177 528 27 10



1.SC Norderstedt e.V.

Scharpenmoor 55, 22848 Norderstedt

Tel.: 040 / 528 766 94

Email: info@1scn.de

Internet: www.1scn.de