



Sportverein Holdenstedt

SV Holdenstedt v. 1920 e.V

Neu im SVH „Gesundheits-Aerobic“

Wann:	mittwochs 19:00 bis 20:00 Uhr
Wo:	Turnhalle in Klein Süßstedt
Wer:	Mitglieder des SV Holdenstedt
Leitung:	Michelle Semmler DOSB Trainer C/B Fitness-Aerobic & Gesundheitssport

Gesundheits-Aerobic fördert die körperliche Ausdauer, die Koordinations- und sensomotorischen-Fähigkeiten, sowie das körperliche Wohlbefinden. Die Trainingsstunde ist unterteilt in ein Herzkreislauftraining, mit Aerobic-Elementen und enthält zudem stärkende Übungen für die Alltagsmuskulatur.

Anmeldung ist nicht erforderlich
Mitmachen und Fit werden!

M.S.
Personal Training

Weitere Informationen
sv.holdenstedt@t-online.de
michellesemmler@googlemail.com

