

# motion



# kids

# Ferienspezial

Im Juli genau das richtige für alle zwischen 6 und 12 Jahren 'motion kids' bieten wir jeweils mittwochs von 16.30-17.30 Uhr diesen Kurs für Kinder an. Für alle, die „wie die Großen“ in einem Fitnessstudio trainieren wollen.

Ein sanftes Ausdauertraining, auch mit Step und anschließenden kindgerechten Muskelübungen zu fetziger Musik, soll die Kinder mit viel Spaß in Bewegung bringen.

Bitte bei Interesse unter 04193/92400 die Kinder anmelden.

Für die 4 Wochen wird eine einmalige Gebühr von 10 Euro erhoben.

Einen schönen „sportlichen“ Sommer wünscht das Sporting-Palace-Team.

Weitere Informationen auch unter:  
[www.sporting-palace.de](http://www.sporting-palace.de)  
Olivastr. 5 - 24558 Henstedt-Ulzburg

# MOTION



# TEENS

# Kraftausdauer Zirkel

Im August genau das richtige für Teens zwischen 10 und 14 Jahren.

**MOTION TEENS**, eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Immer mittwochs von 17.00 -18.00 Uhr im Fitnesszirkel.

Für alle die einfach mal was „anderes“ machen wollen. Unter fachlicher Anleitung mit Kurzweiligen Kraftübungen und Ausdauerseinheiten zu einer besseren körperlichen Fitness.

Bitte bei Interesse unter 04193/92400 anmelden (begrenzte Teilnehmerzahl). Für die 4 Wochen wird eine einmalige Gebühr von 15 Euro erhoben.

Einen schönen „sportlichen“ Sommer wünscht das Sporting-Palace-Team.

Weitere Informationen auch unter:  
[www.sporting-palace.de](http://www.sporting-palace.de)  
Olivastr. 5 - 24558 Henstedt-Ulzburg

