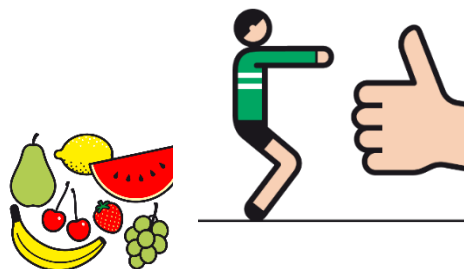


# Fitness und Essen zum Abnehmen



Wir wollen gemeinsam abnehmen.

Dafür möchten wir Sport-Übungen machen  
und gesunde Ernährung lernen.



## Ernährungs-Beratung:

einmal freitags im Monat von 13:45-14:45 Uhr  
SIMI, Paul-Stritter-Weg 1, 22297 Hamburg

## Fitness:

jeden Freitag von 15-15:45 Uhr  
Barakiel Halle, Elisabeth-Flügge-Straße 8, 22337 Hamburg

► **erster Termin: 24. Februar**



- Der Sport kostet 15 € oder 12 € ermäßigt im Monat.
- Die Ernährungs-Beratung ist zurzeit kostenfrei.
- Mindestalter: 16 Jahre
- Es ist ein Angebot des ISV Alsterdorf, vom SIMI und Margarete Nowag.



Informationen unter:

- Telefon: 040/5077-3703 oder
- Email: [info@isv-alsterdorf.de](mailto:info@isv-alsterdorf.de)