

AEROBIC - LIGHT IN DEN SOMMERFERIEN !!!

Wenn Euch die Sommerpause zu lange dauert oder Ihr schon immer mal ganz entspannt ausprobieren wolltet, ob das Aerobic-Training etwas für Euch ist.....

In den Ferien gibt es drei Termine um Aerobic kennenzulernen:

Dienstag, den 18.6.18, 25.6.19, 2.7.19 von 9.30 -10.30 Uhr!

Wir werden in den ersten 30- 40 Minuten verschiedene Schrittfolgen einüben und zu einer kleinen Choreografie zusammenfügen. Anschließend werden unterschiedliche Muskelgruppen gezielt gekräftigt.

Ihr benötigt lediglich Spaß an der Bewegung zu motivierender Musik !

Ich freue mich auf Euch!

Ines