



Aerobic für Einsteiger!

In den Herbstferien biete ich zwei Termine für ein einfaches Aerobictraining an:

Dienstag, den 12.10.21 von 09:30 bis 10:30 Uhr

Dienstag, den 19.10.21 von 09:30 bis 10:30 Uhr

Wir werden eine leicht nachvollziehbare, kleine Schrittkombination erarbeiten und die Schritte dafür vorher ausgiebig einüben. Zum Ende der Stunde gibt es noch ein kurzes, schwerpunkt-orientiertes Muskeltraining auf der Matte.

Bei moderatem Wetter werden wir auf dem Platz trainieren, bei Regen oder sehr nasser Tartanbahn findet das Training in der Halle statt.

Beachtet bitte die zu diesem Zeitpunkt geltenden Regeln für den Sport im Innenbereich.

Ich freue mich auf Euch!

Ines