

# Aerobic-Schnupperkurs für Einsteiger !

In den Herbstferien bieten wir dienstags und freitags jeweils von 9:30 Uhr - 10:30 Uhr ein Aerobictraining für Einsteiger an.

Aerobic ist ein intensives Ausdauertraining, das sowohl die Kondition als auch die Koordination schult.

Wer Spaß daran hat, sich im Rhythmus motivierender Musik sportlich zu betätigen, ist hier genau richtig!

Bitte bringt auch ein Handtuch für ein kurzes Muskel-Workout am Ende der Stunde mit.

Wir treffen uns am:

25.10.22

28.10.22

01.11.22

04.11.22

Ich freue mich auf Euch!

Ines