

Aerobic für Einsteiger!

In den Osterferien biete ich drei Termine für ein einfaches Aerobictraining an:

Dienstag, den 04.04.23 von 09:30 bis 10:30 Uhr

Dienstag, den 11.04.23 von 09:30 bis 10:30 Uhr

Freitag, den 14.04.23 von 09:30 bis 10:30 Uhr

In jeder Stunde erarbeiten wir eine neue, kleine Choreografie. Die Schritte werden intensiv eingeübt und zu unterschiedlichen Schrittfolgen zusammengefügt.

Wer Freude an der Bewegung zu motivierender Musik hat, findet hier ein interessantes Ausdauertraining.

Zum Ende jeder Stunde werden wir zusätzlich verschiedene Muskelgruppen auf der Matte trainieren, daher bitte ein Handtuch mitbringen.

Ich freue mich auf Euch!

Ines