

Turngemeinde Laudenbach 1889 e.V. Aerobicabteilung

ab Freitag 16. September 2011

Fit – Mix

Ausprobieren.....und begeistert sein!

Für jedeFRAU und jederMANN

Fitnessstraining mit **Stepps, Tubes, Gewichten und Pezzibällen.**

Und NEU:

mit Elementen des Zirkeltrainings!!!

In nur einer Kursstunde den ganzen Körper auf Trab bringen.

Schweißtreibend und muskelstraffend, fettverbrennend und rückenfreundlich:

eine perfekte Mischung, die zu flotter Musik keinen Körperteil außer Acht lässt.

Jeden Freitag von 17.30 bis 18.30 Uhr in der TG-Halle!!

Kursleitung: Erna Symanzig

