

.....**Ab Montag 12.9.2011**.....

## **Fitness – Aerobic/Step-Aerobic**

**Montags: 19.30 – 20.30 Uhr TG-Halle**

**Trainerin: Erna Symanzig**

Einfaches Herzkreislauf –Training  
zu aktueller Musik. Alle Grundschrirte werden geübt und zu  
einer Choreographie zusammengefügt. .Neben der  
Ausdauer trainieren wir auch die Kraft, die Beweglichkeit und  
die Koordination. Guter Einstieg auch für Anfänger.

**E.Symanzig**

**Abt. Tanz**