

.....**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 Grundschnitte 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