

# 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

