

Step-Aerobic

für Teenager und Junge Erwachsene

Step- Aerobic.....

- ist ein Ausdauertraining
- geht auf und um die variable Plattform herum
- ist ein Muss für jeden, der es liebt, sich auf Musik zu bewegen
- fördert die KOORDINATION
- schult die AUSDAUER und die KRAFT
- insbesondere werden Po und Beine trainiert

Ort: Turnhalle Kirchheim, Einsteinstrasse

Kurstermin: **Donnerstags von 16:00-17:00 Uhr**

Kurslaufzeit: 8 Einheiten a 60 Minuten

Kosten: Mitglieder der **GTG** 15 €; Nichtmitglieder 35 €

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, Handtuch und Getränk

Anmeldung und weitere Infos:

Miriam Melder
02253/543300

.... Koordination Ausdauer tolle Musik Spaß