

Step Aerobic

Für Männer und Frauen aller Altersklassen

Tag: Dienstag
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Beinsteiner Halle

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Step Aerobic ist für alle geeignet.

Dir gefällt gute Musik, Du bewegst Dich gerne im Takt und möchtest dabei Deinem Körper noch etwas Gutes tun? Dann ist dieser Kurs wahrscheinlich genau das Richtige für Dich!

Denn Step Aerobic ist eine einfache und effektive Möglichkeit um das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren und dabei einige Kalorien zu verbrennen.

Zusätzlich werden dabei noch verschiedene Muskelgruppen trainiert, ganz besonders die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur.

Übungsleiterin: Jasmin Fischer



Nähere Informationen und Anmeldung unter:
E-Mail: jasminfischer.2008@gmx.de

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: (0 71 51) 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>