

Kurs: Fitness Aerobic (u.a. mit Step)

Fitness Aerobic ist ein "Allrounder": Herz-Kreislauf-, Kraftausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit Musik sind die Hauptelemente des Kurses.

Neben dem Einsatz von Step wird auch mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Ziel des Trainings ist sowohl Ausdauer, Wohlbefinden, körperliche Leistung und physische Gesundheit zu steigern.

Übungsleiterin: Teresa Beuerlein

Wann: Donnerstag/Freitag im wöchentlichen Wechsel, von 8.45 – 9.45 Uhr

Wo: TSV Bergrheinfeld, Jahnstraße 9, großer Gymnastiksaal

Vereinsmitglieder: kostenlos, Nichtmitglieder 50,-- Euro für 20 Stunden

Anmeldung möglich unter Tel.nr. 09721/99590 oder mit Anmeldeformular