

Aerobic für Damen

Aerobic ist nicht nur Fun-Sport, sondern ganz nebenbei auch Gesundheitssport. Mit viel Spaß trainieren wir in erster Linie unsere Ausdauer aber auch die Koordinationsfähigkeit, die Kraft, die Beweglichkeit sowie die Konzentrationsfähigkeit. Mit den Übungen auf der Matte arbeiten wir gezielt an den "Problemzonen". Damit halten wir uns bis ins hohe Alter fit, wobei das Training in der Gruppe zu Musik sehr motivierend wirkt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Trainingszeiten und Ort:

Montag	19:00 – 20:00 Uhr, Aerobic	Sporthalle Röttenbach
Mittwoch	9:00 - 10:00 Uhr, Aerobic	Lohmühlhalle Röttenbach
Mittwoch	10:00 - 10:30 Uhr, Bauch, Beine, Po	Lohmühlhalle Röttenbach

Trainerin: Susi Tintemann

