

AEROBIC



Wer sich körperlich in Form bringen oder halten will kann gerne

Donnerstags von 20:30 bis 21:30 Uhr.

bei unserer Aerobicstunde mit machen. Wir trainieren jede Woche in der Schulsporthalle in Hupperath. Neben Ausdauer und Problemzonen wird auch die Koordination geschult. Mit Spaß und Schwung erzielen wir ein besseres Körpergefühl. Ich freue mich auf die bisherigen und auch auf neue Teilnehmer.

Nähere Infos und Anmeldungen erfolgen über

Matthias Simon

Die bisherigen und auch neue Teilnehmer sind herzlich eingeladen, beim Training mitzumachen. Interessierte Jugendliche, junge und junggebliebene Frauen sind herzlich willkommen. Trainiert werden Bauch, Beine und Po sowie Ausdauer, Kraft und Koordination. Mit flotter Musik, guter Laune und etwas Konzentration ist der Einstieg nicht schwer. Eine regelmäßige Teilnahme kräftigt und formt den Körper und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus.

Schaut einfach rein und macht mit.