

ACHTUNG

ACHTUNG

ACHTUNG

ACHTUNG

NEUES AUS DER TURNABTEILUNG **DES TSV ALTENMARKT**

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

Step-Aerobic ist ein rhythmisches Auf- und Absteigen auf eine höhenverstellbare Plattform, wobei insbesondere die Ausdauer intensiv trainiert wird. Verschiedene Schritte und Drehungen werden in jeder Stunde zu immer neuen und interessanten Choreografien zusammengefügt. Dadurch wird die Koordinationsfähigkeit gefördert. Das Training in der Gruppe zu motivierender Musik garantiert Spaß und Freude an diesem dynamischen Fitnesstraining.

Kursbeginn ist am Dienstag, 1. Dezember 2015

von 14.45 bis 15.45 Uhr

in der Schulturnhalle Altenmarkt.

Der Kurs umfasst **10 Einheiten** und ist ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT sowie Pluspunkt Gesundheit.DTB für Gesundheitssport im Verein.

Infos und Anmeldung bei Kursleiterin Astrid Kammerer,
Tel. 0176/24021548.

ACHTUNG

ACHTUNG

ACHTUNG

ACHTUNG
