

Abteilung Aerobic

Jahresbericht 2016



Zum Aerobic kommen jeden Dienstag 10 – 20 Frauen und Mädchen ab 14 Jahren um mit und ohne das Step zu motivierender Musik zu trainieren. Das wichtigste ist dabei der Spaß am Sport und an der Bewegung.

Mit einer einfachen und kreativen Choreographie, welche die Stunde über aufgebaut wird, trainieren wir unsere Fitness zu motivierender Musik. Spielerisch verbrennen wir hier Kalorien, steigern unsere Koordination und straffen unsere Muskulatur. Ein schweißtreibendes Finale ist der Abschluss unsere Stunde.

Wer Lust auf ein Ganzkörpertraining zu den aktuellen Rhythmen der Charts und Dance-Floor-Hits hat ist bei uns genau richtig!

Neu – und Wiedereinsteiger sind jederzeit Herzlich willkommen!

Seit November 2017 haben wir neue Trainingszeiten:

Dienstags 18:45 – 19:45 Uhr, Turn- und Festhalle Westhausen

Aerobic Trainer:

Anke Weis

DTB Trainer Group Fitness
HOT IRON® Instructor

Tel: 0176 56806042

E-Mail: anke-weis@web.de

