



<https://biz.li/30ni>

AEROBIC-WORKSHOPS ZUM SCHNUPPERN

Veröffentlicht am 23.03.2023 um 08:52 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Abteilung Aerobic der Turnerschaft

Großburgwedel(TSG) bietet einen Mix aus Aerobic mit und ohne Stepper als auch Bodystyling. Wer seine Fitness und Gesundheit verbessern möchte oder einfach nur mal Aerobic oder Step-Aerobic kennenlernen möchte, hat die Möglichkeit in zwei Workshops reinzuschnuppern. In jeweils zwei Stunden führen die beiden lizenzierten Übungsleiterinnen die Interessierten in die Grundschriffe des Aerobic ein. Mit einem gruppensdynamischem Training, viel Spaß und motivierender Musik wird zum Schluss auch eine kleine Choreographie eingeübt. Mitzubringen sind nur feste Hallenschuhe und etwas zu trinken. Die Termine sind am Sonnabend, 15. April, mit den Grundschriffen des Step-Aerobic mit Waltraud Lorenz und am Sonnabend, 29. April, bei dem es um die Grundschriffe des Aerobic (ohne Stepper) mit Gaby Köster geht. Die Kurse finden jeweils in der Zeit von 10 bis 12 Uhr in der Sporthalle der Seniorenbegegnungsstätte in der Gartenstraße 10 in Großburgwedel statt. Anmeldungen mit Namen, Telefonnummer und E-Mail Adresse sind sowohl telefonisch unter 05139/3490 bei der Geschäftsstelle als auch per Mail an aerobic@tsg-info.de möglich.