



STEP WORKOUT

ab **11.09.2017**

beim **TSV Langenbrücken**

Der **Step Workout Kurs** beim TSV Langenbrücken montags morgens startet nach den Sommerferien in eine neue Runde. 1 ½ h Power mit Elementen aus dem Step Aerobic & Figurtraining treiben Ihnen die Schweißperlen auf die Stirn und lassen Sie fit in den Tag starten.

Begonnen wird der Kurs mit einer tollen Step Aerobic Choreographie, die sowohl für Anfänger wie auch Step Erfahrene geeignet ist. Nach dieser Aufwärm- und Cardiophase folgen gezielten Kräftigungsübungen, um Arme, Schultern, Rücken & Bauch zu stärken. Das Stretching rundet die Stunde ab und entlässt Sie fit & ausgeglichen in den Tag.

Wir haben ihr Interesse geweckt?! Dann melden Sie sich doch gleich unter unten genannten Kontaktdaten an und sichern sich einen der wenigen Restplätze für diesen genialen Kurs.

Zeit: montags 9:30 – 11:00 Uhr

Trainerin: Teresa Müller

Ort: Bürgersaal Langenbrücken, im 1. OG des Feuerwehrhauses, Eingang Trechterweg

Gebühr: 75€ Nicht-Mitglieder / 50€ TSV Mitglieder für 10 Termine

Anmeldung: 0151-16811562 oder tsv_zumba@gmx.de