

GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.



Step-Aerobic

Step-Aerobic ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht.

Sie werden feststellen, dass sich Ihre Ausdauer schon nach einigen Wochen des Trainings verbessert, ebenso wie Ihre Bewegungskoordination. Stressabbau und eine Steigerung des emotionalen Wohlbefindens können weitere positive Effekte sein.

Termin:	donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr		
Ort:	Turnhalle der Grundschule auf dem Heiderhof, Weißdornweg 139		
Kursgebühr:	Mitglieder:	32 € / jährlich	
	Gastmitglieder:	85 € / halbjährlich	
Leitung:	Bitia Dianat		

Anmeldung und Information über die GTV-Geschäftsstelle

☎ 0228 / 9 35 94 17 (Mo., Mi. 9:00-13:00 Uhr, Do. 16:00-18:00 Uhr)

💻 orgasport@godesberger-tv-1888.de

Der Kurs kommt nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande