

(Step-)Aerobic beim TV Schafbrücke

Jeden Mittwoch von 19:00 bis 20:00 Uhr findet in der Turnhalle am Geisberg Aerobic oder auch Step-Aerobic statt. Die erfahrene Trainerin Ute Emmer übt mit ihrer Gruppe zu Rhythmen schneller Musik verschiedene choreografische Schrittfolgen ein. Dabei werden Haltung, Bauch, Beine und Gesäß trainiert. Die Bewegung auf Musik macht Spaß und fördert die Koordination. Kommen Sie doch einfach mal unverbindlich vorbei.

Informationen erteilt Ihnen gerne Ute Emmer unter der Telefonnummer 0681/894383

Alle Infos zum TV Schafbrücke auch unter www.tv-schafbruecke.de