



StepAerobic

StepAerobic für Anfänger

Wir starten am 2. Februar mit einem neuen Kurs. Wer die Grundschrirte im StepAerobic lernen möchte, der ist hier genau richtig. Zu fetziger Musik werden wir Ausdauer, Koordination und unsere Muskeln trainieren.

Wann: ab 2. Februar 2012 um 19.45 Uhr – 20.30 Uhr

Wo: alter Gymnastikraum Burgschulsporthalle

Nur für TSV Mitglieder. Anmeldungen ab jetzt in der Geschäftsstelle – Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Abteilungsleitung

Zumba Fitness

Zumba vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue oder Samba wird im Aerobic-Stil getanzt. Dabei wird Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für Zumba sind keine Vorkenntnisse notwendig, jeder bestimmt selbst die Ausführung und Intensität der einzelnen Bewegungen. Man muss nicht tanzen können - fühle einfach die Musik, bewege deinen Körper und habe Spaß.

Wann: ab 2. Februar 2012 um 20.30 – 21.30 Uhr

Wo: alter Gymnastikraum Burgschulsporthalle

Nur für TSV Mitglieder. Anmeldungen ab jetzt in der Geschäftsstelle – Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Die Abteilungsleitung