

Aerobic im MTSV Aerzen 04



Die Sparte AEROBIC umfasst die Bereiche Step-Aerobic und Bodystyling und besteht nunmehr seit 20 Jahren.

Trainingszeiten:

Montag	19:00 - 20:30 Uhr	Step-Aerobic (Wiedereinsteiger / Mittelstufe)	ÜL Buch
Mittwoch	19:00 - 20:30 Uhr	Step-Aerobic (Fortgeschrittene)	ÜL Buchholz
Donnerstag	9:30 - 11:00 Uhr	Bodystyling (BBP)	ÜL Klein
Freitag	18:30 - 19:30 Uhr	Bodystyling (BBP)	ÜL Klein

(Mo/Mi + Fr in der Kreissporthalle Aerzen, Do in der Sporthalle Reher)



Du willst Deine Kondition und Koordination verbessern? Dann bist Du in unserer Step-Aerobic-Stunde richtig aufgehoben! Fetzige Musik sorgt für die entsprechende Motivation und den Spaß an der Bewegung. Step-Aerobic ist nicht nur ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training, auch Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen dürfen hier nicht fehlen.

BBP bedeutet Bauch Beine Po und bezeichnet Übungen zur Stärkung der genannten Körperteile. Das Workout kann in unterschiedlicher Intensität ausgeführt werden. Für die auch gerne als Problemzonen bezeichneten Körperregionen gibt es vielfältige Trainingseinheiten.

Montags und freitags sind wir bemüht, den Start für Einsteiger einfacher zu gestalten. Mittwochs ist geeignet für Fortgeschrittene, die bereits über längere Zeit die Montags- und Freitagskurse besucht haben.

Wir hoffen, Ihr seid neugierig geworden und kommt einfach mal bei uns vorbei!

Sportliche Grüße von der Aerobic-Sparte



Aerzen, den 17.02.2011