



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



Step-Aerobic & Bodyforming

Diese Stunde beginnt mit leichten Aerobic-Schrittkombinationen zum Aufwärmen bevor es dann auf einem höhenverstellbaren Steppbrett weitergeht. Kleine Schrittkombinationen zu motivierender Musik bringen viel Spaß beim Training und Herz-Kreislauf in Schwung.

Im zweiten Teil der Stunde wird der ganze Körper gekräftigt und gestrafft, wobei auch verschiedene Hilfsmittel wie Theraband, Redondoball, Hanteln etc. zum Einsatz kommen.

Die Step-Aerobic & Bodyforming – Sparte startet am 05.01.2015 immer montags in der Zeit von 18:45 – 19:45 Uhr in der Vereinshalle des TSV Krainhagen. Infos gibt es durch Heiko Heinz 05724-902421 oder Cornelia Haase 05724-3601.

Wir freuen uns auf Euch!!