



Zum Aerobic kommen jeden Dienstag 10 – 20 Frauen und Mädchen ab 14 Jahren um mit und ohne das Step zu motivierender Musik zu trainieren. Das wichtigste ist dabei der Spaß am Sport und an der Bewegung.

Mit einer einfachen und kreativen Choreographie, welche die Stunde über aufgebaut wird, trainieren wir unsere Fitness zu motivierender Musik. Spielerisch verbrennen wir hier Kalorien, steigern unsere Koordination und straffen unsere Muskulatur. Ein schweißtreibendes Finale ist der Abschluss unsere Stunde.

Wer Lust auf ein Ganzkörpertraining zu den aktuellen Rhythmen der Charts und Dance-Floor-Hits hat ist bei uns genau richtig!

Neu – und Wiedereinsteiger sind jederzeit Herzlich willkommen!

Wir trainieren jeden Dienstag um 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr in der Turn- und Festhalle Westhausen.

## TRAINER

### ANKE WEIS

DTB Trainer Group Fitness

Tel: 0176 56806042

E-Mail: [anke-weis@web.de](mailto:anke-weis@web.de)

