

# Aerobic TSV 1861 Mainburg



**Ausschreibung**  
**21.09.2017-26.10.2017**  
**18.30-19.30 Uhr**

## **„just step“ DO-4-2017**

Einzelne Steppschritte mit geringer Intensität werden zu leichten Choreographien zusammengestellt. Ein hervorragendes Ausdauer- und Konditionstraining mit dem in der Höhe verstellbaren Reebok Stepp.  
Für alle, die gerne mit Choreographien ihre Koordination steigern und die Fettverbrennung ankurbeln wollen. Step by Step!

**Trainingseinheiten:** 6 Trainingseinheiten a 60 Minuten

**Trainingslevel:** Fortgeschrittene – Stufe 3

**Teilnehmerzahl:** begrenzt

**Tag:** Donnerstag

**Termine:** 21.09.2017/28.09.2017/05.10.2017/12.10.2017/19.10.2017/26.10.2017

**Uhrzeit:** 18.30-19.30 Uhr

**Ort:** TSV-Turnhalle, Am Gabis 1, 84048 Mainburg

**Trainingsleitung:** Yvonne Heim

**Organisation:** TSV 1861 Mainburg Abteilung Aerobic

**Kosten:** Mitglieder\*: 30,--€ Nichtmitglieder 40,--€

\*Mitglied beim TSV 1861 Mainburg e.V.

Bitte die Gebühr am 21.09.2017 bar bezahlen.

**Anmeldung bis spätestens 20.09.2017 nur mit vollständiger Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer** telefonisch bei Yvonne Heim unter Tel. Nr. 08751/5628, per E-Mail [aerobic@tsv-mainburg.de](mailto:aerobic@tsv-mainburg.de) oder direkt bei uns im Aerobic-Training jeden Montag von 19.30-20.30 Uhr und jeden Freitag von 18.00-19.00 Uhr in der TSV-Turnhalle Mainburg

Die Anmeldung gilt als verbindlich, wenn keine Ablehnung unsererseits erfolgt.