

# Aerobic TSV 1861 Mainburg



**Ausschreibung**  
**03.01.2018-07.01.2018**  
**17.30-18.30 Uhr**

## **„just step“ MI-1.1-2018**

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:** Anfänger/Fortgeschrittene Stufe 2

**Teilnehmerzahl:** begrenzt

**Tag:** Mittwoch

**Termine:** 03.01.2018/10.01.2018/17.01.2018/24.01.2018/31.01.2018/07.01.2018

**Uhrzeit:** 17.30-18.30 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 03.01.2018 bar bezahlen.

**Anmeldung bis spätestens 02.01.2018 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.