

# Aerobic TSV 1861 Mainburg



**Ausschreibung**  
**10.01.2019-14.03.2019**  
**18.30-19.30 Uhr**

## **„just step“ DO-1-2019**

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:** 10 Trainingseinheiten a 60 Minuten

**Trainingslevel:** Anfänger – Stufe 1

**Teilnehmerzahl:** begrenzt

**Tag:** Donnerstag

**Termine:** 10.01.2019/17.01.2019/24.01.2019/31.01.2019/07.02.2019/  
14.02.2019/21.02.2019/28.02.2019/07.03.2019/14.03.2019

**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\*: 50,--€ Nichtmitglieder 60,--€  
\*Mitglied beim TSV 1861 Mainburg e.V.

Bitte die Gebühr am 10.01.2019 bar bezahlen.

**Anmeldung** bis spätestens 10.01.2019 **nur mit vollständiger Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer** bei Yvonne Heim 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, Mittwoch 18.30-19.30 Uhr und Freitag von 18.00-19.00 Uhr in der TSV-Turnhalle Mainburg.

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