

Aerobic TSV 1861 Mainburg



Ausschreibung
09.01.2019-13.03.2019
17.30-18.30 Uhr

„just step“ MI-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: Mittwoch

Termine: 09.01.2019/16.01.2019/23.01.2019/30.01.2019/06.02.2019/
13.02.2019/20.02.2019/27.02.2019/06.03.2019/13.03.2019

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

Bitte die Gebühr am 09.01.2019 bar bezahlen.

Anmeldung bis spätestens 09.01.2019 **nur mit vollständiger Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer** bei Yvonne Heim per E-Mail 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.