

Trainerin

Dagmar Hulin

Alter

spielt keine Rolle

Die Abteilung stellt sich or v

Wir starten mit Warm-up, Cardio-Teil mit Choreographie, danach Kräftigungsübungen für Bauch, Beine,

Aerobic ist nicht nur ein super Konditionstraining, es schult auch die Koordination und Gedächtnis!

Trainingszeiten Mittwoch von 19:30 - 21:00 Uhr

Ort

Sporthalle am See, Gymnastikraum 1. OG