

GESUNDES
ST. GEORGEN
AM YBBSFELDE



AEROBIC

mit Gerlinde Redl

(Dipl. Body-Vitaltrainerin)

... Warm - up ...

... Cardiotraining ...

... dehnen, entspannen ...

Perfektes HerzKreislauftraining, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Schrittweise werden Woche für Woche kleine Choreografien, die ebenso die Koordination fördern eingelernt.

Ein dynamisches und äußerst vielseitiges Fitnessstraining zu motivierender Musik.

Wann: jeweils Mittwoch 18.45-19.35 Uhr- ab 26.01.2022

Preis: € 75 (für 10 Einheiten je 50 min)

Wo: Bewegungsraum (im UG des Georgsaal)

Anmeldung bitte bei Gerlinde Redl - 0676 / 51 79 535 (Anruf oder SMS/WhatsApp unter Angabe von Vor- und Nachnamen)

Es gelten die aktuell gültigen Corona Schutzmaßnahmen