

In der Aerobic-Abteilung werden 2 Kurse angeboten.

Die Kurse werden von Gudrun Griewel geleitet und in der Schützenhalle Holtum durchgeführt. Beginn ist immer um 19.30 Uhr.

Dienstag

-Aerobic-

Inhalt: Bop, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Cardio und Krafttraining mit und ohne Einsatz von Kleingeräten. Matte mitbringen wenn vorhanden.

Donnerstag

-Step-Aerobic-

Inhalt: Herz-Kreislauftraining in Verbindung mit Chorerografien und Intervall-Training.

Interessierte können sich per Mail an gw-holtum@web.de melden oder zu den Trainingszeiten vorbeikommen.