



<https://biz.li/3bqj>

TSG BIETET AEROBIC- SCHNUPPERKURSE AN

Veröffentlicht am 03.11.2021 um 13:45 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Wer seine Fitness und Gesundheit verbessern möchte

oder einfach nur mal Aerobic oder Step-Aerobic kennenlernen möchte, hat die Möglichkeit in zwei Workshops der TSG reinzuschnuppern. In jeweils 2,5 Stunden führen die beiden lizenzierten Übungsleiterinnen die Teilnehmer in die Grundschrirte der Aerobic ein. Mit einem gruppensdynamischem Training, viel Spaß und motivierender Musik wird zum Schluss auch eine kleine Choreographie eingeübt. Mitzubringen sind nur feste Hallenschuhe und etwas zu trinken. Es wird ein Workshop "Grundschrirte der Aerobic (ohne Stepper)" mit Gaby Köster, am Sonnabend, 13. November 2021, von 10:30 bis 13:00 Uhr, und ein Workshop "Grundschrirte der Step-Aerobic" mit Waltraud Lorenz, am Sonnabend, 20. November, von 10:30 bis 13:00 Uhr, angeboten. Die Kurse in der Halle der Seniorenbegegnungsstätte finden unter der 2G-Regel statt. Pro Kurs sind 15 Teilnehmer zugelassen. Anmeldungen nimmt die TSG-Geschäftsstelle per Mail an mail@tsg-info.de entgegen. Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an alle TSG-Mitglieder, aber auch an interessierte Nicht-Mitglieder.