

NEU für Teens

ab 14 Jahre

Girls - Aerobic



Leichte bis intensive Ausdauer- und Bewegungsprogramme verbessern die Figur und Fitness, im Rhythmus der aktuellen **Top100-Chart-Hits.**

Zusätzliches Body-Styling durch Hilfsmittel, wie leichte Hanteln und Fußmanschetten.

Die **Spiegelwand** im Gymnastikraum ermöglicht eine gute Übersicht und Selbstkontrolle..

Hillmicke – Spiel- und Sporthalle Gymnastik - Spiegelraum -

Beginn:

Donnerstags, von 16.30 – 17.30 Uhr

Nach den Ferien siehe Sportprogramm der HSG

Kursleitung: *Tanja Koch*

Info: HSG Edelgard Schade ☎ 02762/ 929475