

Aerobic

Klassisches Aerobic, also Herz-Kreislauf-Training mit steigender Intensität zu Power-Musik gibt es jeden Mittwoch um 19 Uhr und Freitag um 18.15 Uhr. Das Training ist für alle Altersstufen geeignet. Wichtig ist der Spaß an der Bewegung zur Musik, die Kondition kommt von allein. Abwechslung bringen unterschiedliche Aerobic-Trends wie Tae Bo oder Salsa Aerobic. Das Aerobic-Training wird abwechselnd von Sina und Petra durchgeführt.