



www.tsv-ottnang.at

Aerobic

mit
Mag. (FH) Julia Humer

Dipl. Body-Vitaltrainerin, Dipl. Step-Aerobic Ausbildung (AISA)

Gezieltes Koordinations- und Ausdauertraining im Rhythmus der Musik

- zur Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems
- zur Schulung der Koordination
- zur Kräftigung der Muskulatur
- um Kalorien zu verbrennen
- für Spaß an der Bewegung ...

Sich auspowern und die Energiereserven in der Erholung wiederaufladen...

Wo:	Jahnturnhalle Ott nang
Wann:	Mittwochs von 19:30 – 20:30 Uhr 10 Mal - Beginn am 22. September 2010
Mitzubringen:	Sportkleidung und -schuhe, Handtuch, etwas zu Trinken...
Kosten:	€ 45,- für Mitglieder € 55,- für Nichtmitglieder

Bitte um Anmeldung:

per Handy: **0676 / 460 36 31**

per Mail: **JuliaHumer@gmx.net**