



ab Januar 2012

es geht los Wir starten ab Januar 2012 jeweils dienstags in der Zeit von **20:00 bis 21:00 Uhr** verschiedene Kursangebote!

Der erste Kurs beginnt am Dienstag, den 10. Januar 2012 unter dem Motto

Brita

Step Aerobic für Anfänger/Einsteiger

und richtet sich an alle, die die Grundschritte erlernen möchten. Step Aerobic ist ein Ausdauertraining, das Spaß macht. Zusätzlich werden zu heißen Beats Beine und Po trainiert sowie die Koordination verbessert.

Ab 21. Februar 2012 folgt der zweite Kurs

„Let`s Dance“



Mit verschiedenen Moves wie Dance, Hip Hop, Salsa, Zumba bewegen wir uns nach fetziger Musik. Gute Laune ist vorprogrammiert. Mitmachen ist Pflicht.

Und noch was... Der dritte Kurs im ersten Halbjahr holt uns aus dem Alltagsstress....es geht ums

Martina

Relaxen, Entspannen und Stretchen



Hier finden wir Wege, um Körper und Geist eine Auszeit zu gönnen, innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu tanken. Lass Dich verwöhnen.

Weitere Kurse werden folgen wie: Zirkeltraining in der Halle, Tanzen, Drums-Alive und und und..... Bitte hierzu immer unsere Aushänge in der Halle, im Kasten und die Internetseite beachten.

- Mach mit – Dein VfL Tremsbüttel – hält Dich fit -

Sonja



Daniela