

TURNVEREIN HÄHNLEIN

– *Dein Verein* –

Neuer Step Aerobic Kurs

Ausdauertraining verbessert die Fettverbrennung, stärkt das Immunsystem, verbessert das Blutbild und reduziert das Herzinfarkt-Risiko deutlich. Das Gehirn schüttet das "Glückshormon" Serotonin aus, Depressionen werden abgeschwächt, der Blutdruck wird gesenkt, das Herzschlagvolumen erhöht sich. Im Gehirn verbessert sich die Durchblutung und damit die Konzentrationsfähigkeit. Die allgemeine Belastbarkeit wächst und das Immunsystem wird gestärkt.

Umso besser, wenn Ausdauer mit Spaß trainiert werden kann. Step Aerobic verbindet beides miteinander. Im Takt zur Musik erlernen wir Grundschritte und kleine Choreographien auf und um das Stepboard herum. Schwitzen garantiert!

Das Angebot ist auch für Anfänger und Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnissen geeignet

Weitere Informationen zum Kursangebot unter

www.tv-haehnlein.de



9 Termine:

8.3, 15.3, 22.3, 29.3, 5.4, 12.4 und nach den Ferien 10.5, 17.5, 24.5

**Freitags: 17:00–18:00 Uhr
Turnhalle Grundschule Hähnlein**

**Übungsleiterin: Claudia Wenzel
DTB GroupFitnesstrainerin**

Tel.: 06257-938306

Email: claudia@claudia-wenzel.de

Kosten:

**Mitglieder des TV Hähnlein – frei –
Nichtmitglieder 25,00 €**

...guter Start!

TV Hähnlein

Im Alten Neckarbett 26a

Tel.: 06257-998864

Email: info@tv-haehnlein.de

www.tv-haehnlein.de

