

Kursbeschreibung Basisprogramm

Fit & Fun Aerobic

Inhalt des Kurses:

Ziel der Stunde ist eine Stärkung der Ausdauerfähigkeit. Begonnen wird mit einem Warm-Up aus verschiedenen Aerobicsschritten, anschließend wird eine Choreographie erarbeitet, die am Ende der Stunde komplett durchgeführt wird. Zum Abschluss erfolgt ein kurzes Stretching. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termine:	Mi. 04.04.2018 - 26.09.2018
Uhrzeit:	17:00 - 17:45 Uhr
Einheiten:	26
Kursleiter/in **: 	Veronika Reith
Teilnehmeranzahl:	nach Kapazität
Kosten:	Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Sporthalle B
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage ist erforderlich. Das Anmeldeformular finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie das Anmeldeformular an: sportzentrum.hr@siemens.com

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.