Aerobic in Kettwig

Sport ist anstrengend, eine Quälerei und macht keinen Spaß? Nicht bei uns! Nicht in unserem Aerobic-Kurs! Mit der richtigen Musik, den richtigen Worten des Übungsleiters und der gegenseitigen Motivation in der Gruppe verbrennen sich die Kalorien fast von alleine. Dabei werden nahezu alle Körperpartien trainiert und neben der allgemeinen Ausdauer auch die Muskeln gestärkt.

Aerobic

- Mittwochs 19:00 - 20:00
- Sportstätte: Ruhrtalstraße
- Übungsleiter: Jessica Rohde

- Montags 18:30 - 19:30 (Step-Aerobic) **(findet z.Z. nicht statt)**
- Sportstätte: TH Ruhrtalstraße
- Übungsleiter: NN