



SV Karlsbrunn Abteilung Aerobic (seit 1983)

EINLADUNG zum Schnuppertraining

- Unsere Trainingszeiten: dienstags 18.00 - 19.00 Uhr
Mittwochs 18.15 - 19.15 Uhr
Das Training findet auch während den Schulferien statt!
- Monatlicher Beitrag : drei Euro plus einmalige Aufnahmegebühr (10 Euro)
- Trainingsort: Rudolf-Volz-Halle Karlsbrunn
(wesentlicher Vorteil= Halle mit Bühne)
- Die Trainerinnen: Brigitte Gorius, Uli Lang und Petra Mahler
- Altersgruppen: derzeit von 16 bis zur ältesten von 75 J. (schon seit 27 Jahren dabei)
- Trainingsaufbau:
- 20-25 Minuten Warm-Up m. Lauf CD Tempo 138-156 beinhaltet: Schrittkombinationen mit Sprung- u. Laufkombination = sehr gutes Ausdauertraining, leichtes Dehne
 - ca. 5 Min. Hantelübungen, je 1Kg. Hantel für Arm-, Rücken- u. Schultermuskulatur.
 - ca. 30 Min. gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po im CD Step-Tempo.
 - abschließend Entspannung mit Dehnübungen.

Was solltet Ihr mitbringen? **Viel Spaß und Freude** an rhythmischer Musik , an Bewegung und gleichzeitiger Neugier auf Körperfitness.

Eine Trainingsmatte, feste Hallenschuhe,
leichte Sportkleidung.

Neugierig? Ich hoffe, wir sehen uns recht bald!!

Eure

Brigitte Gorius