

Neues Kursangebot im Glashütter SV

Cardio Fit

...ist ein Ausdauertraining mit leicht zu lernenden Aerobic-Schritten.

Ziele: Stärkung Herzkreislaufsystem, Muskel-Straffung, Fatburning

Es wird abwechslungsreich, z.B.:

- klassische Aerobic-Basics ohne komplizierte Choreografie
- Kickbox-Aerobic im Low-Impact
- Aroha (Special inspiriert vom Haka der Maori, im $\frac{3}{4}$ Takt)

Wann: Beginn **02. Februar 2023, jeweils Donnerstag 18:35 – 19:25h**
9 Kurstage

Wo: Schulsporthalle Poppenbütteler Str. 270, 22851 Norderstedt
(Eingang über Parkplatz Verein)

Kosten: 30,00€ Kursgebühr

Mindestteilnehmerzahl: 8

Anmeldeschluss: 27.01.2023 bis 18:00h

Anmeldung bitte per Mail an Susanne.molle@gmx.de

Bezahlung: per Überweisung oder in bar (bitte passend) zum 1. Termin

Was wird sonst noch benötigt: Sportkleidung und Sportschuhe, Getränk und kleines Handtuch

Wer Fragen hat, kann mir gerne eine Nachricht schicken an 0176- 81243307

Ich freue mich auf Eure Anmeldung

Eure Trainerin
Susanne Molle