

# „Aerobic 40+“

Am Donnerstag, den 23.03.2023 laden wir Euch um 17.00 Uhr recht herzlich zu einer Schnupperstunde „Aerobic 40+“ in den Spiegelsaal der Turnhalle ein.

Dich erwartet ein kurzweiliges Ausdauertraining mit motivierender Musik zur Verbesserung der Fettverbrennung, der Herzkreislaufleistung und der Koordination und Ansteuerungsfähigkeit.

Der Kurs (10 Wochen, Start am 30.03.2023) wird von allen Krankenkassen bezuschusst.

Anmeldung unter 03765/391034 beim Rehasport Netzschkau e.V.

Achtung, die Platzzahl ist begrenzt!

