



AEROBIC

Nimm am Aerobic-Kurs teil und erlebe Spass, Fitness und Gemeinschaft zu mitreißender Musik in einem motivierenden Umfeld!

Aerobic ist ein effizientes Training, in welchem muskuläre Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten zu Musik trainiert und verbessert werden.

- Wann:** Donnerstags, 20:00 - 21:00 Uhr
Zeitraum: 26.09. - 31.10.2024 (6x)
Treffpunkt: Turnhalle Hindelbank
Leitung: Manuela Gruber und Therese Eggimann
Preis: CHF 30 (TVH-Aktivmitglieder gratis)
Mitnehmen: Hallenschuhe, etwas zu trinken



Anmeldung bis am 21.09.2024 bei:
th.eggimann@team2e.ch

