

## *Aerobic & Fitness*

Es ist wichtiger denn je, den eigenen Körper ein Leben lang fit und gesund zu erhalten. Deswegen erlebst du in dem GTA Angebot „Aerobic & Fitness“ ein ausgiebiges und vielfältiges Fitnessprogramm.

Wir werden einzelne Aerobic Schritte bei angesagter Musik zu kleinen, abwechslungsreichen Choreografien zusammenstellen, wobei auch ein paar tänzerische Elemente integriert werden. Dabei wird nicht nur Koordination und Kondition geschult, sondern auch die Fettverbrennung angeregt. Schwitzen ist vorprogrammiert! Danach gibt es noch eine schweißtreibende Kräftigung der unterschiedlichsten Muskelgruppen. Und natürlich auch der Spaß und die Freude am Sport treiben werden nicht zu kurz kommen.

Kommt vorbei und lasst uns gemeinsam fit sein!  
Ich freue mich auf euch.

- Ort:** Turnhalle
- Zeit:** Di, 15:20 – 16:50 Uhr
- Dauer:** 90 Min.
- Klasse:** 8 – 12
- Anzahl:** 20 Schüler/innen

