

# ***Aerobic kombiniert mit Body Workout***

***Aerobic*** ist ein *Fitnessstraining zu motivierender Musik mit choreographisch zusammengestellten Tanzschritten. Ausdauer und Koordination werden trainiert.*



Unter ***Body Workout*** versteht man ein gezieltes Kraftausdauertraining für alle Muskelgruppen mit und ohne Geräte, wie z. B. Kurzhantel, Therabänder, Rubberbänder, u.s.w.

*Abschließend rundet eine Stretching & Relax-Einheit die Stunde ab, um entspannt das Wochenende zu starten.*