



Kurs 25

Aerobic

- Was?** Aerobic heisst: schwungvoll den Körper bewegen. Sie verbessern Ihre Kraft, Ihre Ausdauer, Ihre Beweglichkeit. Und das alles zu heissen Rhythmen. Ihre Schritte und Arm-Bewegungen werden zu einem Tanz. Mit Schwung kehren Sie in den Alltag zurück.
- Wo?** Weinfeld, Tälligstrasse 7
- Wann?** Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr
15. Sept., 22. Sept., 29. Sept., 6. Okt.,
13. Okt., 20. Okt., 27. Okt., 3. Nov.,
10. Nov., 17. Nov., 24. Nov., 1. Dez.
- Leitung** Brigitte Strasser-Uehlinger, Gymnastiklehrerin
- Kosten** 120 Franken