

## **FIT BLEIBEN - für alle ab 50+**

Leitung: Inge Fischer Ort: Martin-Heidegger-Gymnasium, Turnhalle

Dauer: 10 x 1 UE (= 60 Min.) Gebühr: 30,00 €

Teilnehmer: 25 maximal Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Bodyforming in jedem Alter. Mit diesem Kurs erhalten wir uns unsere Beweglichkeit, stärken unsere Ausdauer und regen unsere Fettverbrennung gezielt in den Bereichen Bauch, Beine und Po an. Dabei hilft uns die Bewegung zur Musik (Aerobic, Stepaerobic, Tanz, gelegentlich auch Zumba). Mit Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen beenden wir unsere Trainingseinheit.

Bescheinigungen werden nur auf Anforderung ausgestellt und sind zu Beginn der Kursleitung mitzuteilen.

**Herbst 2019 Kurs-Nr.: FGS-19201 Beginn: Montag, 16.09.2019**

**Frühjahr 2020 Kurs-Nr.: FGS-20101 Beginn: Montag, 13.01.2020**