

Der Großenmeerer Turnverein plant im Rahmen der Gesundheitssportkurse folgenden **Kurs über 15 Abende**, in der **Sporthalle in Großenmeer**:

## **Step - Aerobic Kurs für Anfänger mit Vorkenntnis und Fortgeschrittene**

Step-Aerobic ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining bei dem auch die Koordinationfähigkeit gefördert wird. Der **Step-Aerobic-Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene** findet jeweils **donnerstags**, von **19<sup>30</sup> bis 21<sup>00</sup> Uhr** statt. Er **beginnt am Donnerstag, 9. Februar 2012**.

Da für diesen Kurs ein **geringes Entgelt (Nichtmitglieder 4,50.- Euro und Mitglieder 1,50.- Euro pro 1 ½ Stunde und Kurs)** entrichtet werden muss und nur eine begrenzte Anzahl von Trainingsgeräten vorhanden ist, ist eine

### **Voranmeldung dringend erforderlich!**

Informationen gibt es auch im Internet unter [www.gtv-grossenmeer.de](http://www.gtv-grossenmeer.de)

Na, neugierig geworden? Oder noch Fragen?

Die Kursleiterin **Petra Behrmann** hilft gern.

(Telefonnr.: 04483 / 930175 - Nachmittags ab 17 Uhr).