

Der Großenmeerer Turnverein plant im Rahmen der Gesundheitssportkurse folgenden **Kurs über 10 Abende**, in der **Sporthalle in Großenmeer**:

Step - Aerobic Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Step-Aerobic ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining bei dem auch die Koordinationfähigkeit gefördert wird. Der **Step-Aerobic-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene** findet jeweils **donnerstags**, von **18³⁰ bis 19³⁰ Uhr** statt. Er **beginnt am Donnerstag, den 09. Oktober 2008**. Vorkenntnisse sind dabei wünschenswert.

Da für diesen Kurs ein **geringes Entgelt (Nichtmitglieder 3.- Euro und Mitglieder 1.- Euro pro Stunde und Kurs)** entrichtet werden muss und nur eine begrenzte Anzahl von Trainingsgeräten vorhanden ist, ist eine

Voranmeldung dringend erforderlich!

Na, neugierig geworden? Oder noch Fragen?

Die Kursleiterin **Petra Behrmann** hilft gern.

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