



Step-Training

in Goldelund in der Alten Gastwirtschaft,

immer **Montags, 19.00 Uhr.**

Es können jederzeit Teilnehmer einsteigen.

Beim Step-Training benutzt man ein Step-Board, das in die Bewegungen mit einbezogen wird.

Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining zur Musik, das besonders auch die Ausdauer verbessert.

Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und es werden viele Kalorien verbrannt.

Ein Kurs geht über 6 Wochen und kostet

24 EUR für Nichtmitglieder und

15 EUR für Vereinsmitglieder des TSV Goldebek e.V.

Weitere Auskünfte erteilt Waltraud Schnoewitz, Tel. 04673-96086