



Aerobic



Lust auf mehr Bewegung? Dann los!

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining, welches in der Gruppe zu motivierender Musik durchgeführt wird.

Mit Aerobic förderst du deine Beweglichkeit, das Gleichgewicht, trainierst das Herz-Kreislauf-System, kräftigst alle Muskelgruppen und formst und straffst deinen ganzen Körper.

Wolltest du Aerobic schon immer einmal ausprobieren?
Zusammen mit dem DTV können wir dies nun anbieten.
Melde dich noch heute an!

www.frauengemeinschaft-schmerikon.ch

Datum	Montag, 10., 17. und 24. März 2025
Zeit	20:00 – ca. 21:30 Uhr
Treffpunkt	Turnhalle, Oberstufe Süd
Leitung	DTV Schmerikon
Kosten	CHF 10.00 pro Abend
Mitbringen	Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Duschzeug
Anmeldung	Bis 4. März 25 bei Ancilla Wüst,
Verkaufsstand	Telefon 079 210 65 82 oder ancilla.wuest@gmx.ch