



LCW-Kurs „Aerobic mit Workout für Alle

Aufgrund von geänderten Hallenbelegungszeiten ändert sich der Kurs auf folgenden Ort und Zeit.

Der Lauf-Club Weilerswist bietet neu immer donnerstags um 18:00 bis 19:00Uhr in der Erft-Swist-Halle Weilerswist den Kurs „Aerobic Workout für Alle unter der Leitung von Danuta Kolter an.

Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz mit zusätzlichen Kräftigungsübungen

Voranmeldung nicht erforderlich! Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Anmeldung und weitere Informationen über:

Danuta Kolter Tel. 02254 / 59 40

Kursbeginn: Ganzjährig

Ort: „Erft-Swist-Halle“ in Weilerswist

Trainingszeit: jeden Mittwoch 18:00 Uhr „Aerobic für Alle“
(nicht in den Schulferien)

Kursgebühr: - Nicht-Mitglieder/inaktive LCW-Mitglieder 35,00 €
- aktive LCW-Mitglieder 5,00 €