

## U4310T Aerobic für Frauen jeden Alters

Beginn Montag, 04.05.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr 35,00 €

Dauer 5 x

Kursleitung Elsa Lichtmanegger

Kursort Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula

Das klassische Aerobic mit fetziger Musik vermittelt ein ganzheitliches Gesundheitstraining um die körperliche Fitness, Ausdauer, Kraft und Elastizität aufzubauen und zu stärken. Dabei ist eine individuelle Dosierung für jede Teilnehmerin immer möglich. Das Workout versorgt alle Muskelgruppen, Knochen, Gefäße und Organe mit mehr Sauerstoff, und das fördert wiederum eine gute Durchblutung der Zellen - ein ganz entscheidender Faktor zur allgemeinen Gesundheit, Fitness, Beweglichkeit und Leistungssteigerung. Ein angenehmer "Nebeneffekt" sind eine gute Körperformung und Gewebestraffung. Eine abschließende Entspannung rundet jedes Training ab. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Sport- oder Aerobic-Schuhe, Isomatte und Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
11.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
18.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Eingangshalle Mittelschule
08.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
15.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula