

Stundenplan der Aerobicriege Aeschi bis Sommer 2012

Januar 12./ 19.+ 26.	Fitte für i Schnee	Ausdauertraining mit versch. Hilfsmitteln Kräftigung v.a. für Beine und Rumpf
Februar 2./ 9./ 16.+ 23.	Step Intervall	Intensives Ausdauer- und Krafttraining im Wechsel
März 8./ 15./ 22. +29.	Dance Choreo	Anspruchsvolle Dancechoreos Pilates
April / Mai 26. 3./ 10./ 24.+ 31.	、 Let`s börn u chrampf	OHNE WORTE
Juni 7./ 14.+ 21.	JUST HAVE FUN !!!!!!!	

Die Aerobicstunden finden jeweils am Donnerstag von 20.00 – 21.30 Uhr in der Turnhalle Aeschi statt.

Bei Fragen gebe ich gerne Auskunft. (033 655 03 40 oder 079 246 46 63)

Ich freue mich auf gute und interessante Trainings und verbleibe....

Mit aeroben Grüssen
Monika Germann