

Stepp-Aerobic-Kurs für Neueinsteiger

Etelsen. Jeden Mittwoch von 9 bis 9.45 Uhr treffen sich Sportler des TSV Etelsen in der Mehrzweckhalle Cluvenhagen für ein Herz-Kreislauf-Training mit dem Stepper und guter musikalischer Begleitung. Gefördert wird dadurch auch die Koordination. Im Anschluss wird eine Stunde Pilates mit Trilochi angeboten. Übungsleiterin Mireille Symank und ihre Gruppen würden sich freuen, wenn Neueinsteiger dazukommen würden. Wer Interesse hat, kann sich bei Mireille Symank unter der Mobil-Nummer 0179-2690679 oder unter der Mail-Adresse M.Symank99@web.de melden.