



Aerobic

Vorturnerinnen: Monika König, Henrike Aust

Trainingstag: Mittwochs 20:00 - 21:00 Uhr

Teilnehmer: stehend: Barbara Rodriguez, Manuela Miller, Andrea Jungbauer,
Silvia Paulheim, Martina Schwarz, Michaela Miller,
Sandra Zimmermann

sitzend: Monika König, Henrike Aust

es fehlen unsere Studentinnen Christine Miller, Katharina Fischer
Brigitte Klix, Carmen Gasteiger, Birgit Schmid

Das optimale Fitnessstraining in der Damen-Gruppe. Nach sanftem Aufwärmen werden zu fetziger Musik Kondition, Kraft und Koordination verbessert. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf den zentralen Muskelgruppen Bauch, Beine und Po. Dabei integrieren die Vorturnerinnen Henrike Aust und Monika König Elemente aus Konditionstraining, Step-Aerobic und Jazz-Tanz zu einem effektiven Ganz-Körper-Training. Und dabei kommt der Spaß ganz bestimmt nicht zu kurz - denn anschließend geht's zur Regeneration in die Sauna.