

## Spaß durch Bewegung

- Wollen Sie Ihre Ausdauer verbessern?
- Wollen Sie Ihre Muskulatur stärken?
- Wollen Sie beweglicher und fitter werden?



### Postanschrift

Rendsburger TSV von 1859 e.V.  
Frau Beate Böhm  
Nobiskrüger Allee 42a  
24768 Rendsburg

### Telefon

04331-22750

### E-Mail

info@rtsv.de

### Öffnungszeiten

Montag  
von 09.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag  
von 15.30 bis 19.00 Uhr

## Step- Aerobic

*Mit Bauch/Beine/Po- Elementen*



*Einstieg jederzeit möglich*

-Stand April 2018-

## **Dann machen Sie mit**

Der Rendsburger Sportverein (RTSV) bietet einen Step-Aerobic Kurs an

## **Was erwartet Sie**

- gelenkschonendes Training
- intensives Muskeltraining für die Problemzonen
- qualifizierte Trainer
- sinnvoll aufgebaute Übungsstunden

## **Was Sie erreichen können**

- Stärkung von Muskulatur und Ausdauer
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- bessere Bewegungskoordination

## **Was ist Step-Aerobic?**

Step-Aerobic ist eine Kombination aus Herz-Kreislauf und Muskeltraining. Es ist das ideale Workout für jedermann zur Straffung des Körpers. Bei den Choreographien auf dem Stepper wird auch das Gedächtnis mittrainiert.

## **Zeiten**

Montags 18.00-19.15 Uhr

Donnerstag 18.30-19.30 Uhr

Vereinsheim RTSV, Nobiskrüger Allee 42 a

## **Anmeldung**

Die Leitung des Step-Aerobic Kurses haben:

Brigitte Meise und Petra Kieninger-Behrens

Sie können sich anmelden beim:

Rendsburger TSV vom 1859 e.V.  
Nobiskrüger Allee 42a  
Frau Beate Böhm  
24768 Rendsburg

Telefon: 04331-22750

E-Mail: [info@rtsv.de](mailto:info@rtsv.de)

Homepage: [www.rtsv.de](http://www.rtsv.de)