



# Aerobic-Gymnastik

in der Turnhalle Kordel



## Rhythmische Gymnastik

Egal, ob jung oder alt, Hauptsache gut gelaunt!

Bei unserer rhythmischen Gymnastik steht eine Mischung aus Rückentraining, Aerobic- und Funktionsgymnastik auf dem Programm.

Neben Zielen, wie körperliches Wohlbefinden und Aufbau von Muskulatur, wird besonderer Wert auf Koordinierungsübungen gelegt.

Damit keine Langeweile aufkommt, werden stets wechselnde Sportgeräte in der Übungsstunde eingesetzt.

Außerdem spielt Musik bei der rhythmischen Gymnastik eine wichtige Rolle. Sie gibt den Takt, Rhythmus und Dynamik für die Übungen vor und spornt die Teilnehmer an.

So macht regelmäßiges Training nicht nur körperlich gesünder, sondern auch geistig fitter und stärkt Herz und Kreislauf.

Mein Tipp: **Reinkommen und mitmachen.**

Informationen:

Telefon: 06 51 / 3 81 96

**Waltraud Retiene**

Übungsleiterin für Freizeit- und Breitensport