

**STB**      07.05.22      **easy Aerobic mit Kleingeräten und fitter Rücken**

**FL-7**

Zielgruppe:      Erwachsene  
Ort:                      Ertingen  
Referentin:      Katja Willnauer-Merz  
Gebühr:              55,00 € mit GymCard      57,50 € ohne GC  
Zeit:                      09:00 – 18:00 Uhr  
Meldeschluss:      23.04.22

Einfache Aerobicsschritte werden, ausgeführt mit verschiedenen Kleingeräten, zum Ausdauerworkout. In der zweiten Tageshälfte liegt der Rücken, unter dem Aspekt - Wohlfühlen für den Rücken und die Psyche - im Fokus.