

Zentrum
60plus⁺

STADT
ESSEN

Ev. Kirchengemeinde
Essen-Mittelscheid



Aerobic – für uns neu entdeckt

Bildquelle: I Stock Fotos

Aerobic ist eine Übungsart die hauptsächlich

die Lungenfunktion stärkt

die Muskeln stärkt

die Kondition verbessert

die Koordination der Bewegungen verbessert und

es darf auch geschwitzt werden!

Inhalte: aufwärmen
abwechslungsreiche Bewegungsfolgen,
die den ganzen Körper erfassen
Erholungsübungen

Termin: Freitag 15.3. 24

Uhrzeit: 17.30 – 18.30

Ort: Zentrum 60 plus+ im Isenberg-Treff,
Isenbergstrasse 81, 45130 Essen

Anmeldung: Elke Traeger (0201) 773169 0177 590 8479
staatl.gepr.Gymnastiklehrerin, Osteopatin DO Bao