

**Der neue Kurs startet am 21.09.2010 ...**

# AERO-FREESTYLE

## Anspruchsvolles Ausdauertraining für Männer & Frauen mit Power:

Kombiniert werden klassische Aero-Steps mit Front, Side & Back-Kicks, Punches & Jabs (Kickboxen), sowie ein intensives Muskelaufbautraining und Stabilisationstraining.

Ein straffer, schlanker Körper und ein leistungsfähiges Herz-Kreislaufsystem:

Dieses Power-Workout macht es möglich!!!

Tag zum  
Schnuppern  
am 14.9.'10

**Kursgebühr:**

30,- für Nicht-Mitglieder  
20,- für Vereinsmitglieder

*Wenn Ihr Lust und Energie habt, euch eine Stunde lang bei fetziger Musik der aktuellen Charts ordentlich auszupowern, dann seid ihr hier genau richtig!*

**Das Kursangebot beläuft sich über 10 Zeitstunden und findet jeden Dienstag abend von 18:30 - 19:30 in der Halle Vollmerhausen Schulbergstr. statt!**

**Sportfreunden Vollmerhausen  
1887/08 e.V.**