

In der **Aerobic- und Bodystyling - Gruppe** erfreuen sich **Jung und Alt** an einem **abwechslungsreichen Programm**.
Da wir viele verschiedene Hilfsmittel zu Verfügung haben sind die Stunden **sehr unterschiedlich** und sind für **Jedermann** geeignet.

Zu den Hilfsmittel zählen u.a. Pezzibälle, Hanteln, Therabänder, Stepper, Balance-Kissen usw.

Auch die „ Faszien “ welche momentan in aller Munde sind werden bei uns behandelt.

Die Teilnehmer sind sehr entspannt und kommunikativ während unser Quotenmann immer noch auf Verstärkung wartet , also, Männer auf geht´s.
Auch weibliche Verstärkung unserer derzeit aus 12 Personen bestehenden Gruppe ist jederzeit herzlich willkommen.

Zum gegenseitigen Kennenlernen treffen wir uns sporadisch zu einem geselligen Beisammensein.

Meine Lizenzen habe ich inzwischen über 25 Jahre und halte mich durch regelmäßige Fortbildungen immer auf den Laufenden.

Herta Otto