Der Name Aerobic ist zusammengesetzt aus den Worten "aerob" = von Sauerstoff abhängig, und "gymnastics“ = Gymnastik. Aerobic ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem das Ausdauertraining im Mittelpunkt steht und wesentliche Fitnesskomponenten wie Kraft, Flexibilität und Koordination in enger Verbindung mit der Musik in einem logisch aufgebauten Trainingsprogramm zusammengeführt werden.

Merkmale von Aerobic:

- fördert die Fettverbrennung
- verbessert die Muskelkraft und Ausdauer
- verbessert die Atmung und vergrössert die Lungenkapazität
- schult die koordinativen Fähigkeiten und das Körpergefühl
- baut Stress ab
- stärkt das Selbstbewusstseins
- gibt mehr Energie und Motivation im täglichen Leben

Lust auf ein kostenloses Probetraining?
Dann einfach vorbeikommen, T-Shirt und Jogginghose mitbringen.

Trainingszeiten Aerobic in Goslar (Marienburger Str. 54)

mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr Einstieg jederzeit möglich

Übungsleiterin

buero@jkcs-goslar.de