

## Step-Aerobic und Kräftigung

Wir trainieren Ausdauer mit Step-Aerobic.  
Danach wollen wir aber auch noch etwas für unsere Muskeln tun:  
Bauch-Beine-Po werden mit oder ohne Stepper trainiert. Wie wir gerade Lust und Laune haben.  
Geschwitzt wird bei uns auf alle Fälle!

Einfach vorbeikommen und mitmachen.

**Immer montags 9.15 Uhr in der Wiesenthalhalle in Hohenstein.**

Leitung und Ansprechpartnerin: Sylvia Zampolli  
Mail: [sylvia.zampolliatzampolli.de](mailto:sylvia.zampolliatzampolli.de)