
Mit Musik geht alles besser!

Aerobic beim TuS Essenrode

Seit Mitte der 90er gibt es beim TuS Essenrode eine Aerobic-Gruppe. Wechselnden Teilnehmern standen unterschiedliche Übungsleiterinnen gegenüber. Aktuell gab es wieder eine Veränderung des „Vorführpersonals“. Nachdem Ute Kämpf nun überwiegend beruflich in Baden-Württemberg arbeitet, haben sich Beate Schulte und Annette Dohmes bereiterklärt, im vierzehntägigen Wechsel die Übungsstunden zu gestalten. Im Vordergrund steht wie immer die Bewegung zur Musik. Nach einem intensiven Herz-Kreislauf-Teil folgt die Kräftigungsgymnastik für die Rumpfmuskulatur.

Jetzt ist die Zeit, die zweite Welle der guten Vorsätze zu nutzen, um doch endlich mal mit einem Bewegungstraining zu beginnen. Zusammen in der Gruppe macht das doch bekanntlich mehr Spaß als allein. Denn geteilte Qual ist halbe Qual! Rafft euch auf und besucht unsere Übungsstunden am Donnerstagabend von 20.15 bis 21.15 Uhr in der Turnhalle Essenrode. Macht euer eigenes Prime-Time-Programm! Wir freuen uns auf viele neue Gesichter.

A. Dohmes