

Aerobic



Aerobic (Foto: LSB NRW)

Einheiten

- **Fatburner Aerobic:** Einheiten
- **Easy Dance Aerobic:** Einheiten

Ort

- **Fatburner Aerobic:** Sportpark Nord, große Dreifachhalle
- **Easy Dance Aerobic:** Sportpark Nord, kleine Fechthalle

Dauer & Zeiten

- **Fatburner Aerobic:** , montags 18:15 - 19:30 Uhr
- **Easy Dance Aerobic:** , freitags 18:00 - 19:15 Uhr

Kosten

Kosten für Fatburner Aerobic:

- 60,00 Euro für Mitglieder
- 120,00 Euro für Nichtmitglieder

Kosten für Easy Dance Aerobic:

- 65,00 Euro für Mitglieder
- 130,00 Euro für Nichtmitglieder

Angebot für 2 Kurse:

- 93,75 Euro für Mitglieder
- 187,50 Euro für Nichtmitglieder

Informationen: Was ist Aerobic?

Aerobic ist ein effektives Ganzkörpertraining und macht Spaß. Das Training der Ausdauer steht hier im Mittelpunkt, aber auch Kraft, Flexibilität, Koordination und Konzentration kommen nicht zu kurz. Aerobic ist ein Fitnesstraining, welches auf vielen unterschiedlichen Leveln (high/low impact, Musik, Tempo, Schwierigkeitsgrad etc.) und mit verschiedenen Methoden aufgebaut werden kann. Aerobic bringt den Stoffwechsel in Gang und Sie ordentlich ins Schwitzen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle (Tel. 0228-676868) oder per E-Mail an kurse@ssfbonn.de.

[Zur Kursübersicht](#)