

Choreographie und Step-Aerobic

Gymnastik-Sport-Club Soest will mit neuem Angebot Mitglieder gewinnen
Herz-Kreislauf-Training und Stärkung der Koordinationsfähigkeit



Schritt für Schritt kommen die Frauen in Schwung und bleiben fit. ■ Foto: Ricken

SOEST ■ Die Frauen des Gymnastik-Sport-Clubs Soest gehen neue Wege. Mit einem neuen Angebot wollen sie breitere Bevölkerungskreise ansprechen und zum Mitmachen gewinnen.

Alle Interessierten, die schon ein paar Step-Kenntnisse haben, die obendrein tanzbegeistert sind und schwungvolle Choreographien mögen, sind von der Aerobic-Gruppe des Gymnastik-Sport-Clubs eingeladen, bei den Step-Aerobic-Stunden mitzumachen. Diese finden dienstags von 19 bis 20 Uhr in der Turnhalle der Johannes-Grundschule statt.

Step-Aerobic bietet Choreographien in verschiedenen Schwierigkeitsgraden, ein intensives Herz-Kreislauf-Training und verbessert die Koordinationsfähigkeit.

Informationen gibt es bei Laura Everts unter der Telefonnummer 05251 / 5064640.