

## Fitter mit Stepp-Aerobic beim TUS Otterbach



### **Neu ab 20. August beim TUS Otterbach: Stepp-Aerobic**

Wer seiner Fitness etwas Gutes tun möchte,  
wird ab Freitag, den 20. August beim TUS Otterbach fündig.  
Das bisherige freitägliche Aerobic-Programm wird neu aufgeteilt.

Die Aerobic-Kids (ab 8 Jahre) trainieren weiterhin freitags von 18 bis 19 Uhr.

In der darauf folgenden Stunde von 19 bis 20 Uhr wird neu  
Stepp-Aerobic für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene angeboten.

In diesen 60 Minuten wird der Kreislauf ausschließlich  
mit Übungen auf dem Stepp auf Touren gebracht.

Alle, die dieses neue TUS-Angebot ausprobieren möchten,  
können dreimal kostenlos – ohne TUS-Mitglied zu sein –  
an den Übungsstunden teilnehmen.

Weitere Informationen gibt es bei Bärbel Braun (Tel.: 0 15 20/6 72 24 74).