

Team Aerobic

- Kräftelemente
- Sprünge
- Gleichgewicht
- Technik
- Beweglichkeit
- Freude



Über üs

Mit dene sächs Theme wo obe ufglistet si, beschäftige mer üs i üsne Trainings. Natürlech gits no viu meh, wie Usdur, Engangement oder Motivation. S'Team Aerobic isch sowiso sehr vöusitig. Meistens besteits us schnäue Schritte. Es isch e gueti Chopfarbeit d'Schritt- und Armkombinatione zäme z verchnüpfe.

Üses Team isch aktuell sehr chli aber trotzdem immer motiviert derbi. I de Trainings wird viu glacht und natürlech si au Fähler erloubt. Ebefalls nähme mer a mehrere Wettkämpf im Johr teil, wo mer üses Programm chöi präsentiere.

Trainingszite

Mir trainiere am Donnsti im Wächsu vo 19.30-20.45 oder 20.45-22.00 Uhr und während der Wettkampfsaison (ab de Frühligsferie) jede 2. Mänti vo 20.30-22.00 Uhr. Wenn dir interässe heit oder neugierig sit be üs cho inezluege, sit der immer hätzlech willkomme.

Mir freue üs uf öich! 😊

Leiterteam

Lia Sauser
+41 79 887 71 82
liasausser@icloud.com

Michelle Stampfli
+41 79 128 69 16
michelle.stampfli@bluewin.ch