

# Aerobic, Pilates "Bauch, Beine, Po"

mit Anja Kanter



01.08.-07.08.2010

Anja Kanter ist seit über 20 Jahren sportlich aktiv. Ihre Leidenschaft gilt dem Aerobic. Seit 2002 Inhaberin der B Lizenz bei Safs & Beta, ehrenamtliche Tätigkeit als Aerobictrainerin.

Aerobic ist ein Training für Kraft und Ausdauer. Nebenher wird aber auch die Beweglichkeit und Konzentration gefördert. An erster Stelle steht aber Spaß an der Bewegung mit Musik.

Im Pilates-Training werden zusammenhängende Muskelketten trainiert, mit dem Ziel, lange schlanke Muskeln zu formen.

Bauch-Beine-Po ist das klassische Training einzelner Muskelgruppen. Diese Aerobicwoche richtet sich an alle, die Interesse an der Bewegung haben. Vorkenntnisse sind nicht nötig, es können alle Altersgruppen teilnehmen.

Kosten: sind im Wochenprogramm enthalten.