

Neues Trainingsangebot beim Kampfsportzentrum Universum Meiningen e.V.  
**Stepp-Aerobic** für ihre Gesundheit und Fitness ab 06.05.2010



Stepp-Aerobic macht Spaß –move your body-  
mit Jutta Hartmann (im Bildvordergrund)

werden Spaß an der Bewegung und der Geselligkeit finden und gleichzeitig wird es ihrer Gesundheit sehr zugute kommen. Der KSZU-Meiningen e.V. lädt sie ab dem 06. Mai 2010 zu einem 4 wöchigen kostenfreien Schnuppertraining ein. Selbstverständlich können Sie auch alle anderen Trainingsangebote des Vereins ausprobieren.

Die Abteilung „Fitness und Gesundheit“ des KSZU-Meiningen e.V. ist bald um ein Gesundheits- und Fitnessangebot reicher. Neben den Trainingsangeboten „Mit Spaß wieder zur Bewegung finden“, „Nordic walking“ „TaeBoxFight“, „50 plus“ findet ab Donnerstag, den 06.05.2010 in der Multihalle **jeden Donnerstag von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr Stepp-Aerobic statt.** Unter der Leitung von unserer Trainerin und Ernährungsberaterin Frau Jutta Hartmann (auch zuständig für das Angebot „50 plus“) haben Sie die Möglichkeit ihre Kondition und Beweglichkeit auszubauen sowie die Muskulatur aufzubauen. Sie