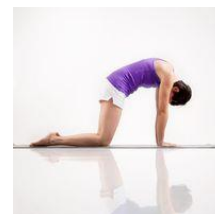


# Stepaerobic, mobiler Rücken und mehr (SamRum)

**SamRum ist eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training mit dem Steppbrett, verpackt in fließenden Choreografien und die Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, durch Übungsfolgen, welche die Vor-/Rückwärts- sowie Seitneigung und Rotation der Wirbelsäule verlangen.**

**Es wird die Möglichkeit geschaffen Entspannung durch Anspannung bzw. durch den Flow der Übungen zu erlangen. Dynamische Musik ♪ unterstützt uns in den einzelnen Übungsbereichen.**

**Das „mehr“, kann der Einfluss von Yoga-, Pilates-, Entspannungselementen oder der passende Einsatz von weiteren Sportgeräten sein.**



**Info-Box: Kurs**  
**Wann:** Montag von 20:00 – 21:00 Uhr  
**Wo:** Gymnastikraum des TVN  
**Ü-Leiterin:** Kerstin Kiefer, 08341/9988141  
**Kursgebühr:** Mitglieder 10,- €, Nichtmitglieder 40,- €  
**Anmeldung:** direkt bei der Kursleiterin oder Angelika Hohler, 08341/15442