

Aerobic, Step Aerobic mit Karin Stiefel

Jeden Dienstag zur selben Stunde, trifft sich Karins Aerobic-Runde.

Karin stets bei bester Laune, vorbereitet, fit ... man staune!

In super Form, hoch motiviert, sie uns von Kopf bis Fuss trainiert.

Brav befolgen alle stramm ihr stets vielfältiges Programm.

Und der Sound dazu ... ein Segen, lässt uns're Glieder mit Spass bewegen.

Doch vorerst wir wärmen auf, langsam rein und raus den Schnauf.

Gemächlich Arm und Beine schwingen, bevor wir uns auf Touren bringen.



Karins Choreo im Schritt exakt, wir zur Musik genau im Takt.

Und ist dann Step noch angesagt, werden wir erst recht gejagt.

Hüpfen, springen, rauf und runter, so wir treiben's immer bunter.

Auf der Rolle mit dem Rücken, wir die schweren Hanteln zücken.

Versuchen nun mit allen Vieren, das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

Nach diesem Trainingsakt der Kraft, endgültig liegen wir im Saft.

Für uns erreicht die höchste Latte, erschöpft wir sinken auf die Matte.

Rote Köpfe, schnaufen, stöhnen, und man hört die einen klönen ...

Doch Karin lächelt ganz besonnen, als hätt' die Stunde erst begonnen:

Kommt ... Liegestütze, nur noch zwei! Doch wie gewohnt, es werden drei.

Die letzte Übung, Karin schmeichelt, übers flache Bäuchlein streichelt.

Informationen zu den Kursangeboten des Ortsvereins

Auskünfte und Anmeldungen:
Karin Stiefel Schnyder
Waldeggstrasse 33a
8405 Winterthur
Tel. 052 232 87 83
www.seen.ch/kursangebote



MuKi-Turnen, Kinderturnen:

Dagmar Zani, Kirchackerstrasse 77, 8405 Winterthur
Tel. 052 232 07 97, dagi.zani@gmx.ch
Ursula Kübler, Nussberg, 8418 Schlatt, Tel. 052 232 25 19

Ausgebucht sind momentan folgende Kurse:

Gesundheits-Gymnastik 65+, Nr. 60122 (Hanni Zahnd)
Yoga Kurse, Nrn. 60137, 60138, 60139 (Renata Wächter)
Pilates-Kurs, Nr. 60131 (Tamina Meier-Frei)
Aerobic, Step Aerobic, Nr. 60184 (Karin Stiefel)
Sanfte Gymnastik 70+, Nr. 60182 (Vreni Jordi)
Für alle Kurse besteht eine Warteliste.

Allgemeine Informationen und Erklärungen

1. Kursbeschreibungen siehe www.seen.ch/Kursangebote
2. Eintritt laufend möglich, keine Kurse während Schulferien
3. Anz. TN = abhängig von Anzahl Teilnehmer; Preise pro Semester
4. **A** = Altes Schulhaus, Sägeweg 3, **B** = Turnhalle Büelhofstrasse, **C** = Freizeitanlage Kanzleistrasse, **D** = Michaelschule, Florenstrasse 11, **E** = Altersheim St.Urban, **F** = Pfingstmission, Hinterdorfstrasse 58

Ja, ein solches woll'n wir auch,
hoch die Beine, gespannt der Bauch.

Endlich, endlich ... wir dürfen dehnen ...
eine Wohltat für die Sehnen.

Und bevor wir geh'n von dannen,
lässt uns Karin noch entspannen.

Beglückt, zufrieden ... wie gewohnt,
wir sind uns einig ... 's hat sich gelohnt.

Trotz des Chrampfs und müder Glieder
uns gefällt's ... wir kommen wieder!

Danke Karin ... einmal mehr,
wir schätzen «deine Stunde» sehr.

Im Namen der ganzen Dienstag-Truppe

Mägi Inhelder

