

### Aerobic Event 2011



Am 8.10.11 veranstaltete die TSG ihren Aerobic Event. In diesem Jahr konnten die Presenter Bianca Swartout und Toni Nemeth für die kleine Convention engagiert werden.

Mit einem energiegeladenen Warm-up und einer fetzigen Choreographie mit Elementen aus dem Jazz Funk, Modern, Ballett und Hip Hop konnte der Morgen beginnen.



Anschließend wurden bei dem sehr intensiven Workshop „bodyArt Deep Work“ mit Toni die T-Shirts nassgeschwitzt. Nach einer kleinen Pause mit einem Salatsnack tanzten die Teilnehmerinnen unter dem Motto „Let´s go Broadway“ mit Bianca auf mitreißenden Musical Hits eine witzige Choreographie. Beim Workshop „Let´s Dance with Step“ mit Bianca wurde auf dem Step, um den Step und um den Step herum gedreht und getanzt.



Zum Abschluss brachten alle ihre Muskeln und Bänder durch ein intensives Stretching mit „Basic Yoga“ durch Toni wieder in die Ausgangslänge zurück. Die Übungen wurden bewusst länger gehalten und mit gezielter Entspannung kombiniert. Dies rundete den Tag perfekt ab, so dass es ausschließlich zufriedene Gesichter gab. Anita Eberhardt

## R.A.N. BAU team



### Industriebau . Hausbau . Renovierung

Für alle Neubau-, Umbau- und Renovierungsarbeiten ein Ansprechpartner. Wir garantieren einen Festpreis, den reibungslosen Ablauf und die Einhaltung aller Termine.

R.A.N. BAU Team GmbH  
Donaustraße 2. 89073 Ulm

Tel. 07 31. 96 22 70  
Fax 07 31. 96 22 730

info@ran-team.de  
www.ran-team.de

[www.tsg-soeflingen.de](http://www.tsg-soeflingen.de)



## Grünvogel

Gemeindeplatz 1 / 89077 ULM-Söflingen  
Tel. (0731) 38 44 15 / Fax (0731) 38 41 15

[gruenvogel@t-online.de](mailto:gruenvogel@t-online.de)

## Salzmann

### Ihr Gleitsicht - Spezialist und Sport - Optiker

Söflinger Str. 248 ~ 89077 Ulm-Söflingen ~ 0731 - 3 88 55 70  
[salzmann-optik@web.de](mailto:salzmann-optik@web.de)

