

Step-Aerobic

Wer Spaß und Freude an flotter und "fetziger" Musik hat, kommt in diesem Kurs sicher auf seine Kosten. Mit rhythmischen Schritten und schwungvollen Beats wird spielend leicht eine Choreographie aufgebaut, die in ihrer Ausführung nicht nur die Muskulatur stärkt, sondern auch die Ausdauer und Koordinationsfähigkeit steigert und die Bauchregion kräftigt. In diesem Kurs wollen wir unsere Beweglichkeit und Schnelligkeit verbessern. Ein klarer systematischer Aufbau und flüssige Übergänge sorgen dafür, dass Sie ohne Probleme folgen können. Am Ende der Stunde stehen Übungen für Bauch, Beine und Po auf dem Programm.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-326 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Anne Hues
Daten und Kosten	Dienstag, 16.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr 40,00 Euro
Veranstaltungsort	Paulusschule, Turnkeller Schwarzenbergweg 14, 49740 Haselünne Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Paulusschule, Turnkeller
23.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Paulusschule, Turnkeller
07.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Paulusschule, Turnkeller
14.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Paulusschule, Turnkeller
28.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Paulusschule, Turnkeller
04.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Paulusschule, Turnkeller
11.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Paulusschule, Turnkeller