

Step-Aerobic

Sie haben Lust an der Bewegung in der Gruppe? Dann sind Sie hier genau richtig! Step Aerobic bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennt Kalorien und fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der leichten und spaßbringenden Choreographie wird auch der gesamte Rumpf trainiert und stabilisiert. Das Training steigert hervorragend die Koordination und die Kondition des Körpers. Einsteigen können alle, ob mit oder ohne Step-Aerobic-Kenntnisse. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-403 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Sabina Koch
Daten und Kosten	Dienstag, 06.02.2024, 18:15 - 19:15 Uhr 47,00 Euro
Veranstaltungsort	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG Uferstr. 6, 49770 Herzlake Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.02.2024	18:15 - 19:15 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG
13.02.2024	18:15 - 19:15 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG
20.02.2024	18:15 - 19:15 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG
27.02.2024	18:15 - 19:15 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG
05.03.2024	18:15 - 19:15 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG
12.03.2024	18:15 - 19:15 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG
02.04.2024	18:15 - 19:15 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG
09.04.2024	18:15 - 19:15 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG