

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.	96-406 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Sabina Koch
Daten und Kosten	Dienstag, 16.04.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
	43,00 Euro
Veranstaltungsort	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG Uferstr. 6, 49770 Herzlake
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG
23.04.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG
14.05.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG
28.05.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG
04.06.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG
11.06.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG
18.06.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Deutsches Rotes Kreuz Herzlake, Saal EG