

Montag 20.00-21.00 Uhr Step-Aerobic

Kursbeschreibung Step-Aerobic:

Schrittkombinationen rund um und über den Step garantieren für Abwechslung im Ausdauerbereich.

Durch Hinzunahme fetziger Musik vergehen 60 Minuten wie im Flug und du wirst feststellen, dass du dich am Ende super fit fühlst und sich dein Trainingszustand sehr schnell verbessert.

Gleichzeitig wird Koordination und Beweglichkeit verbessert, Körperverschwendung aktiviert und die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt.

Ein Muss für jeden der Spaß an Bewegung hat!