

Step Aerobic Grundstufe für Einsteiger/innen

Step Aerobic - Grundstufe für Einsteiger/innen

Dieser Kurs ist für alle, die noch nie oder schon länger nicht mehr Step-Aerobic-Kurse besucht haben. Ina bietet zu mitreißender, fetziger Musik eine dynamische Step-Choreographie mit einem gut nachvollziehbaren Aufbau und eine geballte Ladung Motivation. Step-Aerobic macht durch seine motivierende Gruppendynamik nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch positiv auf Körper und Geist aus: Es kurbelt das Herz-Kreislaufsystem an, fördert Ausdauer und Kraft und schult Koordination und Beweglichkeit. Dadurch erlangen Sportler mehr Durchhaltevermögen bei Alltagsbelastungen und verbessern ihre Haltung. Positive Nebenwirkungen: hoher Kalorienverbrauch, maximierte Fettverbrennung, Kräftigung und Straffung von Bauch-Beine-Po. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Dozent(en):	Bittmann, Ina
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 21.01.2020 - Di. 09.06.2020
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	82,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	18

Einzeltermine

21.01.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
28.01.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
04.02.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
11.02.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
18.02.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
03.03.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
10.03.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
24.03.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
31.03.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
14.04.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
21.04.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
28.04.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
05.05.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
12.05.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
19.05.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
26.05.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
02.06.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
09.06.2020	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule