

Step Aerobic - Mittelstufe für Geübte

Step Aerobic - Mittelstufe für Geübte

Dieser Kurs ist für alle, die bereits einen Step-Aerobic Kurse besucht haben und die Grundschrte beherrschen. 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):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 23.01.2020 - Do. 04.06.2020
Dauer:	16 Termine
Gebühren:	73,59 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	18

Einzeltermine

23.01.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
30.01.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
06.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
13.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
20.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
27.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
05.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
12.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
02.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
16.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
23.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
30.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
07.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
14.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
28.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
04.06.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule