

Step - Fatburner

Easy Step - Fatburner

Schwerpunkt dieses Kurses ist das lange bewährte Ausdauertraining auf dem Step, bei dem Fettpölsterchen mit einfachen Schrittkombinationen zum Schmelzen gebracht werden. Gleichzeitig wird die Konzentration und Koordination trainiert und der ganzen Körper gekräftigt. Das alles bei Musik und jeder Menge Spaß. Die Schrittkombinationen werden bewusst einfach gehalten, um den Focus auf den Ausdauer- und Fettverbrennungseffekt zu legen und nicht auf das Erlernen einer komplizierten Choreographie. Daher richtet sich der Kurs auch an bisher Unerfahrene, mit Lust auf Bewegung zum Takt der Musik. Bitte Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Dozent(en):	Kropf, Stefanie
Veranstaltungsort:	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 13.01.2020 - Mo. 22.06.2020
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	100,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	13

Einzeltermine

13.01.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
20.01.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
27.01.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
03.02.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
10.02.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
17.02.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
02.03.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
09.03.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
16.03.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
23.03.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
30.03.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
20.04.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
27.04.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
04.05.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
11.05.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
18.05.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
08.06.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus
22.06.2020	19:25 - 20:25 Uhr	Haiger-Langenaubach, Dorfgemeinschaftshaus