

Schnupperstunde: Step & Burn - Step Aerobic für Anfänger/innen -NEU-

Schnupperstunde: Step & Burn - Step Aerobic für Anfänger/innen -NEU-

Dieser Kurs ist für alle, die noch nie einen Step-Aerobic Kurs besucht haben. Sie beginnen mit einfachen Grundsritten und steigern langsam den Schwierigkeitsgrad. Von einem Step-Aerobic Workout profitiert der ganze Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper werden Gesäß- und Beinmuskulatur trainiert. Auch die Arme werden bei dieser Form des Aerobic vermehrt mit eingebracht und trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen die Gelenke und stärken das Herz-Kreislauf-System. Gleichzeitig wird die Konzentration und Koordination trainiert und der ganze Körper gekräftigt 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 und Musik. Bitte Hallenschuhe, Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

Dozent(en):	Rödl, Meike
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 25.01.2020 - Sa. 25.01.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	kostenlos
Mindestteilnehmer:	1
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine

25.01.2020

13:45 - 14:30 Uhr

VHS: Raum 10 - Gymnastikraum