

Sommerakademie: Step Aerobic for all

Sommerakademie: Step Aerobic for all

Fatburn-Power und Gute-Laune-Kick: Step Aerobic macht Spaß und ist ein echter Allrounder. Das Workout verbrennt Unmengen von Kalorien, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination - ein tolles Training für den gesamten Körper! ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behälter sind möglich. Der Umkleieraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Bittmann, Ina
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 15.07.2020 - Mi. 12.08.2020
Dauer:	4 Termine
Gebühren:	18,39 € (18,39 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	8

Einzeltermine

15.07.2020	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
22.07.2020	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
05.08.2020	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
12.08.2020	18:00 - 19:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum