

Step & Burn - Step Aerobic für Teilnehmer/innen mit..

Step & Burn - Step Aerobic für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

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 Fokus auf den Ausdauer- und Fettverbrennungseffekt zu legen und nicht auf das Erlernen einer komplizierten Choreographie. Daher richtet sich der Kurs an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen mit Lust auf Bewegung und Musik. Bitte Hallenschuhe, Handtuch, Matte und Getränk mitbringen. -----
 Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen 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 Behältnis sind möglich. Der Umkleieraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Rödl, Meike
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 17.08.2020 - Mo. 28.09.2020
Dauer:	7 Termine
Gebühren:	40,68 €
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	5

Einzeltermine		
17.08.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
24.08.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
31.08.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
07.09.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
14.09.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
21.09.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.09.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum