

## Step Intervall - Herz-Kreislauftraining für Fortgeschrittene

Step Intervall - Herz-Kreislauftraining für Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet ein vielseitiges und abwechslungsreiches Fitnessstraining für Aerobic-Geübte. In Intervallen wird im Wechsel mit Step-Aerobic die körperliche Ausdauer und mit Hanteltraining die Kraftausdauer geschult. Hierdurch kann ein wesentlicher Beitrag zur Prävention von Herz-Kreislauf-Risiken geleistet werden. Trainingsabschluss bildet eine umfangreiche Dehn- und Entspannungsphase. Step Intervall überzeugt nicht nur durch die motivierende Gruppendynamik und mitreißende Musik, sondern wirkt sich auch positiv auf Körper und Geist aus. Bitte Matte, kleine Hanteln und feste Turnschuhe mitbringen. ----- 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 Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Brand, Dr. Sylvia
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 20.10.2020 - Di. 08.12.2020
Dauer:	7 Termine
Gebühren:	77,28 €
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	5

### Einzeltermine

20.10.2020	18:40 - 20:10 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
27.10.2020	18:40 - 20:10 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.11.2020	18:40 - 20:10 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
17.11.2020	18:40 - 20:10 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
24.11.2020	18:40 - 20:10 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
01.12.2020	18:40 - 20:10 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
08.12.2020	18:40 - 20:10 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum