

Step Aerobic Grundstufe für Einsteiger/innen

Step Aerobic - Grundstufe für Einsteiger/innen

Dieser Kurs ist für alle, die noch nie oder schon länger nicht mehr Step-Aerobic-Kurse besucht haben. Ina bietet zu mitreißender, fetziger Musik eine dynamische Step-Choreographie mit einem gut nachvollziehbaren Aufbau und eine geballte Ladung Motivation. Step-Aerobic macht durch seine motivierende Gruppendynamik nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch positiv auf Körper und Geist aus: Es kurbelt das Herz-Kreislaufsystem an, fördert Ausdauer und Kraft und schult Koordination und Beweglichkeit. Dadurch erlangen Sportler mehr Durchhaltevermögen bei Alltagsbelastungen und verbessern ihre Haltung. Positive Nebenwirkungen: hoher Kalorienverbrauch, maximierte Fettverbrennung, Kräftigung und Straffung von Bauch-Beine-Po. Bitte feste Turnschuhe mitbringen. Aufgrund fehlender Lagerkapazitäten muss ein Step-Brett selbst mitgebracht werden, welches bei der VHS für ein Semester ausgeliehen werden kann. Bitte nehmen Sie diesbezüglich Kontakt mit Frau Günther unter 02771407762 oder -407750 auf.

Dozent(en):	Bittmann, Ina
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 29.01.2019 - Di. 11.06.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	72,54 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	18

Einzeltermine

29.01.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
05.02.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
12.02.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
19.02.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
26.02.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
12.03.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
19.03.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
26.03.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
02.04.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
09.04.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
30.04.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
07.05.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
14.05.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
21.05.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
28.05.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
04.06.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
11.06.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule