

Step Aerobic - Mittelstufe für Geübte

Step Aerobic - Mittelstufe für Geübte

Dieser Kurs ist für alle, die bereits einen Step-Aerobic Kurse besucht haben und die Grundschrirte beherrschen. 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 02771 407762 oder -407750 auf.

Dozent(en):	Bittmann, Ina
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 31.01.2019 - Do. 13.06.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	72,54 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	18

Einzeltermine

31.01.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
07.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
14.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
21.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
28.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
07.03.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
14.03.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
21.03.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
28.03.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
04.04.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
11.04.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
02.05.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
09.05.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
16.05.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
23.05.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
06.06.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
13.06.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule