

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 Hantel-, Ball-, oder Exertubetraining 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 und feste Turnschuhe mitbringen.

Dozent(en):	Brand, Dr. Sylvia
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 23.01.2019 - Mi. 22.05.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	96,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

23.01.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.01.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.03.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
13.03.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.03.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.03.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.04.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.04.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
08.05.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
15.05.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
22.05.2019	18:00 - 19:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum