

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.

Dozent(en):	Bittmann, Ina
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 20.08.2019 - Di. 10.12.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	16

Einzeltermine

20.08.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
27.08.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
03.09.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
10.09.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
17.09.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
24.09.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
15.10.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
22.10.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
29.10.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
05.11.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
12.11.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
19.11.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
26.11.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
03.12.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
10.12.2019	17:35 - 18:35 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule