

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.

Dozent(en):	Bittmann, Ina
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 22.08.2019 - Do. 12.12.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	18

Einzeltermine

22.08.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
29.08.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
05.09.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
12.09.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
19.09.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
26.09.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
17.10.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
24.10.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
31.10.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
07.11.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
14.11.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
21.11.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
28.11.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
05.12.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
12.12.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule