

# Step Aerobic

Sie haben Lust an der Bewegung in der Gruppe? Dann sind Sie hier genau richtig! Step Aerobic bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennt Kalorien und fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der leichten und spaßbringenden Choreographie wird auch der gesamte Rumpf trainiert und stabilisiert. Das Training steigert hervorragend die Koordination und die Kondition des Körpers. Der Kurs ist für Einsteigende und Erfahrene gleichermaßen geeignet. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

|                                       |                                                          |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Kurs-Nr.                              | 96-058 (Semester: 2/25)                                  |
| Dozentin/Dozent                       | Inta Strautmann                                          |
| Daten und Kosten                      | Dienstag, 19.08.2025, 18:00 - 19:00 Uhr                  |
|                                       | 51,00 Euro                                               |
| Veranstaltungsort                     | Overbergschule Sporthalle<br>Clemensstr. 1, 49716 Meppen |
|                                       | Rollstuhlgerecht                                         |
| Ansprechpartnerin/<br>Ansprechpartner | Margret Korte                                            |

## Alle Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                       |
|------------|-------------------|---------------------------|
| 19.08.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Overbergschule Sporthalle |
| 26.08.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Overbergschule Sporthalle |
| 02.09.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Overbergschule Sporthalle |
| 16.09.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Overbergschule Sporthalle |
| 23.09.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Overbergschule Sporthalle |
| 30.09.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Overbergschule Sporthalle |
| 07.10.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Overbergschule Sporthalle |
| 28.10.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Overbergschule Sporthalle |
| 04.11.2025 | 18:00 - 19:00 Uhr | Overbergschule Sporthalle |