

# Step-Aerobic

Wer Spaß und Freude an flotter und "fetziger" Musik hat, kommt in diesem Kurs sicher auf seine Kosten. Mit rhythmischen Schritten und schwungvollen Beats wird spielend leicht eine Choreographie aufgebaut, die in ihrer Ausführung nicht nur die Muskulatur stärkt, sondern auch die Ausdauer und Koordinationsfähigkeit steigert und die Bauchregion kräftigt. In diesem Kurs wollen wir unsere Beweglichkeit und Schnelligkeit verbessern. Ein klarer systematischer Aufbau und flüssige Übergänge sorgen dafür, dass Sie ohne Probleme folgen können. Am Ende der Stunde stehen Übungen für Bauch, Beine und Po auf dem Programm.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

|                                       |                                                                    |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Kurs-Nr.                              | 96-322 (Semester: 2/25)                                            |
| Dozentin/Dozent                       | Anne Hues                                                          |
| Daten und Kosten                      | Dienstag, 19.08.2025, 19:00 - 20:00 Uhr                            |
|                                       | 51,00 Euro                                                         |
| Veranstaltungsort                     | Kleinfeldturnhalle Haselünne<br>Am Sportzentrum 5, 49740 Haselünne |
|                                       | Nicht rollstuhlgerecht                                             |
| Ansprechpartnerin/<br>Ansprechpartner | Margret Korte                                                      |

## Alle Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                          |
|------------|-------------------|------------------------------|
| 19.08.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kleinfeldturnhalle Haselünne |
| 26.08.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kleinfeldturnhalle Haselünne |
| 02.09.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kleinfeldturnhalle Haselünne |
| 09.09.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kleinfeldturnhalle Haselünne |
| 16.09.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kleinfeldturnhalle Haselünne |
| 23.09.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kleinfeldturnhalle Haselünne |
| 30.09.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kleinfeldturnhalle Haselünne |
| 07.10.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kleinfeldturnhalle Haselünne |
| 28.10.2025 | 19:00 - 20:00 Uhr | Kleinfeldturnhalle Haselünne |