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. Einsteigen können alle, ob mit oder ohne Step-Aerobic-Kenntnisse. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-405 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Sabina Koch
Daten und Kosten	Montag, 15.09.2025, 19:30 - 20:30 Uhr 35,00 Euro
Veranstaltungsort	Kulturbahnhof Herzlake, Saal Bahnhofstr. 39, 49770 Herzlake Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.09.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
22.09.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
29.09.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
06.10.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
27.10.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
03.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal