

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.	96-406 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Sabina Koch
Daten und Kosten	Montag, 17.11.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
	38,20 Euro
Veranstaltungsort	Kulturbahnhof Herzlake, Saal Bahnhofstr. 39, 49770 Herzlake
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
24.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
01.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
08.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
12.01.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal
19.01.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Kulturbahnhof Herzlake, Saal