

Step-Aerobic-Kurse

Dies sind Stunden zum Ausbau und Erhalt deiner *Ausdauer* und *Koordination*. Eine *fettverbrennende, schweißtreibende* und *dynamische* Sportart mit hohem Spaßfaktor. Hier kommt das Step-Herz auf seine Kosten – das optimale *Herz-Kreislauf-Training* für alle geübten.



DIENSTAGS von 19 – 20 Uhr

Step Kurs
„nix für Anfänger“
mit Angelika

Info's und Anmeldung unter
06128-8583818

MITTWOCHS von 19 – 20 Uhr

POWER – Step
mit Peggy

Beim Power – STEP werden sehr gute Kenntnisse in Aerobic und Step-Aerobic vorausgesetzt. Vom intensiven Kraft-Workout mit Hanteln und/oder Gewichtsmanschetten über STEP-Stufe 1, 2 und 3 bis hin zu Choreographien am Normal-STEP, am Längs-STEP, am Double-STEP, im Kreis, Quadrat etc.

Info's und Anmeldung unter
06128-44805

Preise:

10 Std/Kurs

Für Mitglieder des SVS

Für Nichtmitglieder

EUR 31,00

EUR 41,00

