



NEUER KURS!!!

Start: Mittwoch, 27. April 2022

10 Stunden Sonderkurs / Schnupperkurs für Step-Aerobic(-Anfänger)

Step-Aerobic bietet alle Vorteile eines hochintensiven Herz-Kreislauf-Trainings, ohne Ihre Gelenke zu belasten. Es verbessert die allgemeine Fitness um Kraft aufbauen, Fett reduzieren und Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit fördern. Es verbrennt Kalorien und ist somit ein idealer Weg, um Ihr Zielkörpergewicht zu halten.

Die Forschung hat sogar gezeigt, dass Step-Aerobic die Stimmung und das Energieniveau verbessern kann.

Die Bewegungen zielen auf Ihre Beine, Ihren Oberkörper und Ihren Kern ab und bauen Kraft und Flexibilität auf. Sie verbessern auch Ihr Gleichgewicht, Ihre Koordination und Ihre Beweglichkeit. Die soziale Komponente einer Gruppenklasse sowie mitreißende Musik kann die Motivation steigern.

Step-Aerobic ist hilfreich bei der Behandlung von Blutdruck und Diabetes. Menschen mit Osteoporose oder Osteopenie können diese Übung mit geringen Auswirkungen durchführen, um die Knochenstärke zu verbessern.

Der Kurs beginnt am 27.04.2022 und geht über 10 Stunden á 60 Minuten,
jeweils mittwochs in der Turnhalle Jörgensgasse von 18-19 Uhr.

Stepper sind vorhanden. Bitte bringen Sie feste Turnschuhe, evtl. ein Handtuch und etwas zum Trinken mit!

Fragen oder Anmeldungen über die Geschäftsstelle in der Taubengasse Telefon Wk 88 48 09 oder Julia Heidorn Wk 972013 (ab 15 Uhr).

Kostenbeitrag

Vereinsmitglieder	30,00 Euro
Nicht Mitglieder	50,00 Euro