

Step-Aerobic

Step-Aerobic

Beim **Step-Aerobic** wird eine Art Fußbank in die Schrittchoreographie eingebunden. Das ständige Hinauf- und Herabsteigen, die unendlich vielen Schrittkombinationen und die intensive Armarbeit halten die Pulsfrequenz hoch. Besonders die Muskulatur von Beinen und Po wird bei dieser Fitness-Variante trainiert. Die Arme werden durch intensive Auf- und Abbewegungen zur Musik mit integriert und dadurch gestärkt. Die fetzige Musik trägt für die entsprechende Motivation und den Spaß an der Bewegung bei.

Die Step Aerobic Trainerin Miriam Milic stellt im neuen Kurs wieder verschiedene Schrittfolgen zusammen, welche zu einer Gesamtchoreografie eingebunden werden.

Fitness Workout zu Power-Musik !

Ort: Turnhalle Kirchheim, Einsteinstrasse
Kurstermin: **Donnerstag: 16:00-17:00 Uhr**
Kurslaufzeit: 8 Einheiten à 60 Minuten
Kosten: Mitglieder der GTG 15 €; Nichtmitglieder 35 €

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, Handtuch und Getränk

Anmeldung und weitere Infos:

Miriam Milic
02253/543300

... Koordination ... Ausdauer ... tolle Musik ... Spaß