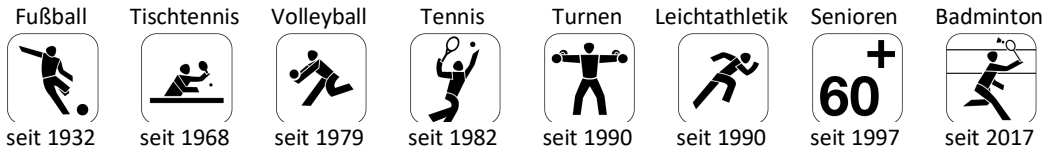


SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



NEU:

Fun-Step

Zielgruppe: Der Kurs wird für stepbegeisterte Frauen und Männer angeboten, mit und ohne Step-Erfahrung.

Voraussetzung: Die Teilnehmer sollten über eine allgemeine Grundfitness (Ausdauer und Beweglichkeit) verfügen.

Trainingsinhalte: Wer sich gerne zu guter Musik bewegt und so "ganz nebenbei" Figur und Ausdauer verbessern will, ist hier genau richtig! Abwechslungsreiche Choreographien fordern nicht nur die Kondition, sondern auch die Koordination. Wir „steppen“ nicht nur auf einem, sondern oftmals sogar auf zwei Brettern!

Trainingsziel: Step Aerobic ist ein effektiver und einfacher Weg das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht. Steigende Kondition, bessere Koordination und hohe Fettverbrennung ganz nach dem Motto: "Move: Spaß an der Bewegung!"

Trainingszeit: 1x pro Woche, montags von 18.00-19.00 Uhr

Treffpunkt: Schulturnhalle Mittelschule, Heroldsbach

Übungsleiter: Birgit Ehe-Ahlers
Tel.: 09190 995168
mobil: 0175 7755532
email: AhlersB@gmx.de

Eine Voranmeldung ist erwünscht und 1x Schnuppern erlaubt.
Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Geräteverfügbarkeit begrenzt.

Für **Mitglieder** und **Nichtmitglieder** der SpVgg Heroldsbach/Thurn wird eine Kurspauschale abhängig von der Kursstundenanzahl erhoben. **Ich freue mich auf euch** 😊😊😊