

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



Fun-Step

Zielgruppe: Das Step-Workout wird für 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 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 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 und die Kondition und Koordination verbessert.

Trainingszeit: **Montag, 18.00-19.00 Uhr**
Aktuelle Kurstermine werden im Heroldsbacher Amtsblatt bekannt gegeben und können jederzeit telefonisch bei der Übungsleiterin erfragt werden.
Für Mitglieder der SpVgg Heroldsbach/ Thurn wird eine Kursgebühr in Höhe von 20 Euro erhoben (10er Kurs).
Nichtmitglieder entrichten eine Kursgebühr von 40 Euro.

Treffpunkt: **Schulturnhalle Mittelschule, Heroldsbach**

Übungsleiterin: Birgit Ehe-Ahlers
mobil: 0175 7755532
email: Ahlersb@gmx.de

Eine Voranmeldung ist erwünscht und 1x Schnuppern erlaubt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ich freue mich auf euch 😊😊😊