

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



seit 1932



seit 1968



seit 1979



seit 1982



seit 1990



seit 1990



seit 1997



seit 2017



gegründet 1932/50

Fun Step

Zielgruppe:

Erwachsene mit Step-Erfahrung und Step-Einsteiger, die es schon immer einmal ausprobieren wollten

Voraussetzung:

Die Teilnehmer sollten über eine gute Grundlagenfitness verfügen. Teilnehmen können **Mitglieder** des Sportvereins und **Nichtmitglieder**.

Trainingsinhalte:

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

Trainingsziel:

Ganz nach dem Motto "Spaß an der Bewegung!" ist Step-Aerobic eine effektive Möglichkeit, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird dabei beansprucht. Die Kombinationen verschiedener Schritte zu motivierender Musik verbessern ganz nebenbei Kondition & Koordination & steigern die Fettverbrennung.

Trainingszeit:

1x pro Woche, **montags von 18:00-19:00 Uhr**
Es starten regelmäßig neue Kursblöcke, diese bitte bei der Übungsleiterin erfragen, 1x Schnuppern erlaubt
SpVgg Mitglieder: Kursgebühr: 20 EUR
Nichtmitglieder: Kursgebühr: 50 EUR

Trainingsort:

Sportheim SpVgg Heroldsbach

Übungsleiterin:

Birgit Ehe-Ahlers, Tel. 0175 7755532
eheahlersb@gmail.com