

Weekend Special

Sonntag 07.04.2019

10:30 – 11:30

Step Aerobic

für Einsteiger oder Wiedereinsteiger

Kursleitung: Tami Nehrbass



Mit diesem effektiven Cardio-Workout verbesserst du sowohl deine Ausdauer als auch Koordination. Bei motivierender Musik und abwechslungsreichen Choreografien werden auf den individuell einstellbaren Steps vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert.

*Teilnahmegebühr: 10,00 €, Mitglieder (Kurs) kostenlos, (ohne Kurs) 5,00 €
Anmeldung an der Rezeption Locomotion*