

# Step & Tone

In dieser Lektion trainierst du Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Step-Aerobic ist ein wirkungsvolles Ausdauer- und Koordinationstraining, bei welchem gleichzeitig das Herz- und Kreislaufsystem und im Anschluss mit abwechslungsreichen Übungen sämtliche Muskeln deines Körpers funktionell trainiert werden.



Im Kräftigungsteil kommen diverse Hilfsmittel wie Gymstick, TRX, Kettlebells, Hanteln, Boxsack u.v.m. zum Einsatz.

Abgerundet wird die Lektion mit einem 10-minütigen Stretching-Teil. Selbstverständlich kommt auch der Spassfaktor nicht zu kurz.

**Tag/Zeit:** Mittwoch, 08.30 – 09.40 Uhr

**Daten:** 09.01. – 17.04.2019

**Kosten:** Fr. 336.00 = 12 Lektionen à 70 Minuten

**Infos unter:** Natel 078 660 12 45 / Email: [fit@janine-dick.ch](mailto:fit@janine-dick.ch)

**Anmeldung:** [www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick](http://www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick)