

Bewegt zu mehr Lebensqualität

# Step & Tone



Ausdauer, Koordination,  
Kraft & Beweglichkeit

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, Lang- und Kurzhanteln, Minibands, 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:** 24.10. – 12.12.2018

**Kosten:** Fr. 224.00 = 8 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)