

# Step & Tone



**Janine Dick**  
fit mit Dick

In dieser Lektion trainierst du Ausdauer, Kraft und Koordination. 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 trainiert werden.

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

**Kursort:** GZ „In der Au 1“, 8604 Volketswil

**Datum/Zeit:** Mittwoch, 9.5. - 11.7.18, 8.30 - 9.40 Uhr

**Ausfall:** 13.6.18

**Kosten:** 9 Lektionen à Fr. 24.00 = Fr. 216.00

**Kursleitung:** Janine Dick, diplomierte Step-Instruktorin

**Informationen und Anmeldung:**

Direkt bei Janine Dick unter 078 660 12 45,  
fit@janine-dick.ch oder [www.janine-dick.ch](http://www.janine-dick.ch)