



# Step & Tone

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.

- Datum/Zeit** Mittwoch, 23. August bis 13. Dezember 2017, 08:30 bis 09:40 Uhr (13x)  
**Ausfälle:** 11., 18. und 25. Oktober sowie 15. November 2017
- Kursort** Gemeinschaftszentrum «In der Au»
- Kursleitung** Janine Dick, dipl. Step- und Bodytoning-Instruktorin
- Kurskosten** Fr. 260.00 / 286.00 (Einwohner/Auswärtige)
- Anmeldung** Gemeinschaftszentrum «In der Au»,  
In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,  
gemzen@volketswil.ch, [www.volketswil.ch/kursprogramm](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR