



Step-Choreo

Dieser Kurs ist ein wirkungsvolles Ausdauer- und Konditionstraining.

Auf einem in der Höhe verstellbaren Step-Board werden tänzerische Elemente und klassische Aerobic-Schritte zu einer mitreissenden Choreografie verknüpft.

Ausdauer, Fettverbrennung und koordinative Fähigkeiten werden verbessert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwartet ein energiegeladenes, motivierendes Workout zu cooler Musik.

Datum/Zeit Montag, 6. Jan. bis 6. April 2020, 19:00 bis 20:00 Uhr, (12x)
Ausfälle: 17. Und 24. Februar 2020 (Sportferien)
Kursort: Studio „fit mit Dick“, Schmiedgasse 26, Volketswil
Kursleitung: Fabienne Häsler, Step-Instruktorin
Kurskosten: Fr. 300.00 (Fr. 25.- pro Lektion)
Anmeldung: fabienne.haesler@gmail.com oder 079 239 20 38