Step & Tone

Janine Dick
fit mit Dick

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:	24.08. – 05.10.2022
Ausfälle:	keine
Kosten:	Fr. 210.00 = 7 Lektionen
Infos unter:	Natel 078 660 12 45 / Email: fit@janine-dick.ch
Anmeldung:	www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick oder fit@janine-dick.ch