

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, 10.1. - 18.4.18, 8.30 - 9.40 Uhr

Ausfälle: 24.1. / 21. + 28.2. und 21.3.18

Kosten: 11 Lektionen à Fr. 24.00 = Fr. 264.00

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