



Step-Aerobic

für

Finsteiger / Beginner

immer donnerstags ab dem 14.09.2023 um 18.00 Uhr

- Unterstützung der Reaktionsfähigkeit
- Stärkung der Koordinativen Fähigkeiten, Aufbau des Gleichgewichtssinnes
- Training der körperlichen Ausdauer
- Aktivierung des Herz- Kreislaufsystems
- ein Soleus-Push-Up Training (erhöht bis zu 30% deinen Stoffwechsel)
- trägt dazu bei beim Fettabbau zu helfen
- Straffung von Bauch-Beine-Po

Leitung: Nicole Walter

Kursort: Sportstätte Turnhalle Reichmannstraße

**bei der Ulrich-von-Dürrenz Schule
Reichmannstraße
75417 Mühlacker**



Gym & Dance e.V. Mühlacker ◦ Postfach 11 19 ◦ 75401 Mühlacker

07041/8099948 ◦ info@gymanddance.de