

## BU71001 - Step-Workout

Beginn	Donnerstag, 23.04.2026, 18:15 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	61,60 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Monika Babayigit
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35369 Gießen

Kalorien verbrennen und gleichzeitig Spaß haben? Die Kombination aus Step Aerobic und Bodyforming-Workout ist die Lösung. Komm und beweg Dich rhythmisch zur Musik und zu einer bestimmten Choreografie. Beim Bodyforming-Workout wird mit verschiedenen Übungen (mit und ohne den Step) die gesamte Muskulatur gekräftigt und gefordert. Ein echter Fatburner für Anfänger und Wiedereinsteiger. Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.04.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
30.04.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
07.05.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.05.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.05.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.06.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.06.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.06.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum