BV71001 - Step-Workout

Beginn	Donnerstag, 03.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	110,10 €
Dauer	13 x
Kursleitung	Lena Franke
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 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
03.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
05.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum