

## 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	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.09.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.09.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.09.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.10.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
05.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
12.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.11.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.12.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum