

BW71001 - Step-Workout

Beginn	Donnerstag, 14.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	77,00 €
Dauer	10 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
14.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
21.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
25.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
04.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
11.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
18.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum