

BX71001 - Step-Workout

Beginn	Donnerstag, 08.04.2027, 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
08.04.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
15.04.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
22.04.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
29.04.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
13.05.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
20.05.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.06.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
10.06.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.06.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.06.2027	18:15 - 19:15 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum