

U4305T After Work Fitnessstraining: Step and Style

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 17:20 - 18:20 Uhr

Kursgebühr 78,00 €

Dauer 13 x

Kursleitung Rona Niedermaier

Kursort Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula

In diesem Training erfahren Sie einen Ausgleich zum Berufsalltag. Durch eine Mischung aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen bei fetziger Musik kommen Sie richtig ins Schwitzen und Ihr Herzkreislauf wird angeregt. Es werden Step-Grundschrte erlernt, die später in eine kleine Choreografie einfließen. Unter Verwendung von Softbanteln und Tubes werden durch ein gezieltes Training Arme, Beine, Bauch und Po gestrafft. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Ausdauer verbessert, Körperfett wird abgebaut. Abgerundet wird das Training durch Dehnen der beanspruchten Muskulatur. Bitte mitbringen: feste Hallenturnschuhe, Matte und evtl. Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
27.01.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
03.02.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Eingangshalle Mittelschule
10.02.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
24.02.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
03.03.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
10.03.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
24.03.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
31.03.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
14.04.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
21.04.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
05.05.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
12.05.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula