V4305T After Work Fitnesstraining: Step and Style

Beginn	Dienstag, 29.09.2026, 17:20 - 18:20 Uhr
Kursgebühr	59,40 €
Dauer	9 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-Grundschritte erlernt, die später in eine kleine Choreografie einfließen. Unter Verwendung von Softhanteln 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
29.09.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
06.10.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
13.10.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
20.10.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Eingangshalle Mittelschule
27.10.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
10.11.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
17.11.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
24.11.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
01.12.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula