W4304T After Work Fitnesstraining: Step and Style

Beginn	Dienstag, 19.01.2027, 17:20 - 18:20 Uhr
Kursgebühr	79,20 €
Dauer	12 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
19.01.2027	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
26.01.2027	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
16.02.2027	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
23.02.2027	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
02.03.2027	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
09.03.2027	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
16.03.2027	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
06.04.2027	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
13.04.2027	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
20.04.2027	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
04.05.2027	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
11.05.2027	17:20 - 18:20 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula