



Kurse

Gesundheit & Fitness



Step Aerobic für Anfänger

mit Kursleiterin **Nelly Dochat**

Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren Sie Ihre Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form des Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen Ihre Gelenke und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System. Nach dem Erlernen einiger Grundschritte kann das Training sofort beginnen.

Bitte Isomatte und etwas zum Trinken mitbringen.

DI, ab 16. Januar 2018

18:30 - 19:30 Uhr

Untergrombach

„Haus Silbertal“, Ste.Marie-aux-Mines-Str. 24

35 € / 10 Termine

Anmeldung erforderlich:

AWO Elternschule, Tel. 07251 - 7130-10

Nelly Dochat, Tel: 07257 / 902393

www.awo-kurse-elternschule.de

AWO Elternschule • Kreisverband Karlsruhe-Land e.V.

Prinz-Wilhelm-Str.3, 76646 Bruchsal, Ute Wolf-Mazl, Telefon 07251 - 7130-312

u.wolfmazl@awo-ka-land.de • montags und donnerstags von 9.00 bis 12.00

Uhr

