

Step Aerobic ... Bewegung, Musik und viel Spaß

Wann: **Mittwoch, 8:30 bis 9:30 Uhr**
Kursdauer: 12.02.2025 bis 25.06.2025

Wo: Union Clubhaus
Nibelungenring 28
St. Andrä-Wördern

Veranstalter: Sportunion St. Andrä-Wördern

Web: www.union-staw.at

Kursleitung/Info: **Sabine Ludwig**
Tel. 0664/533 94 89

Kommen Sie einfach jederzeit zu einer kostenlosen Schnupperstunde!

Step Aerobic ist ein perfekter Mix aus Muskel- und Herz/Kreislauf-Training und macht viel Spaß. Es werden vor allem die Bein- und Gesäßmuskeln gefordert. Step Aerobic ist allerdings gelenkschonender als z.B. Joggen und kann daher auch von Fitness-Anfängern oder übergewichtigen Menschen, in jüngeren oder älteren Jahren, gut ausgeübt werden.

In jeder Kurseinheit wird, nach einer Aufwärmphase, eine kleine Choreografie eingeübt. Den Abschluss bilden einige Cooldown- und Dehnungsübungen.

Die treuen Kursteilnehmerinnen sind schon jahrelang dabei und daher bereits fortgeschritten. Nach ein paar Stunden können aber auch Anfänger meist gut mitmachen.

Wenn Sie sich gerne zu Musik bewegen und ein bisschen auspowern möchten, sind Sie hier richtig. Sie können auch gerne schnuppern kommen!

Ich freue mich auf Sie!

Sabine Ludwig
Tel. 0664/533 94 89
sabine-ludwig@aon.at

