

STEP-AEROBIC FÜR ANFÄNGER



Die Sportart Aerobic und insbesondere Aerobic mit dem Step-Brett erfreut sich immer noch großer Beliebtheit.

Deshalb bietet die Aerobic-Abteilung des Karate Dojo Cochem Interessierten die Chance, in einem Anfängerkurs das STEP-AEROBIC von Grund auf zu erlernen.

Beim Step-Aerobic wird das Herauf- und Herabsteigen von Treppenstufen simuliert. Zu fetzigen Musikrhythmen werden verschiedene Schritte eingeübt, deren Kombination nicht nur die Ausdauer-Kondition, sondern auch den Muskelaufbau an Gesäß und Oberschenkeln positiv beeinflusst.

- Wo** : kleine Turnhalle des Gymnasiums Cochem
- Wann** : ab Mittwoch, 17.10.2018 bis Mittwoch, 19.12.2018
von 18.45 - 19.45 Uhr, 10 x 1 Stunde
- Kosten** : Vereinsmitglieder kostenlos / Nichtmitglieder 35,- Euro
- Info/Anmeldung** : Bis **spätestens** Samstag, 13.10.2018
Bei Silke Schmitz, Tel. 02671/910849, SilkeSchmitz71@googlemail.com
oder Andrea Pulger, Tel. 02672/2052, andy.pulger@pulgermuehle.de

Der Kurs findet jedoch nur ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt.

Mitzubringen ist ein Step-Brett. Einige Bretter können vom Verein zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei Anmeldung nachfragen.