



VfL – Kursangebot



Step Aerobic (10er Kurse im Herbst bis Frühjahr)

Step Aerobic ist ein dynamisches Fitness-Workout, das Ausdauer, Koordination und Kraft kombiniert. Trainiert wird auf einem Step-Brett. Durch verschiedene Schrittfolgen und abwechslungsreiche Choreografien auf und um das Brett zu dynamischer Musik kommt das Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung während gleichzeitig Beine, Po und Rumpf gekräftigt werden. Zusammen mit einer kurzen intensiven Tabata-Einheit zum Schluss vereinen wir dynamische Ausdauer mit intensiver Kraftarbeit. Unser Training ist sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet – ein schweißtreibendes, effektives Training, das Kalorien verbrennt, die Kondition verbessert und dabei richtig Spaß macht – für alle die sich gern auspowern.

Termin

Termine auf Anfrage	
----------------------------	--

Ansprechpartner

- **Johanna und Karin** – Rückfragen: 0176/56721256

Hinweis: Änderungen (z. B. Ferien/Feiertage) werden auf der Homepage bekanntgegeben.

VfL • [Wittelshofener Straße 39, 91725 Eching] • [+49 1704805770] • [[E-Mail](mailto:info@vfl-ehingen.de)] • [www.vfl-ehingen.de]