



Aerobic / Step + Kraft

<https://activ-sports.de/kurs/aerobic-step/>

Intensives Ausdauertraining durch Kombination von Aerobic und Step(Step-Brett im Einsatz möglich). Rechts, links, hoch, runter, seitwärts....da ist nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn ganz schön gefordert. Neben der Ausdauer wird auch die Koordination geschult und Bauch-Beine-Po mittrainiert.

Schwierigkeitsgrad: Mittelstufe

Termine

Mittwochs	Freitags
09:15 Melanie	09:15 Melanie

© 2021 Activ Sports | Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio in Schmallenberg