

STEPPAEROBIC

Neues Programm

Sporthalle Kleinvollstedt



Einfache Schritte ausdauerorientiert,
kombiniert mit Hantel-Training, Hanteln zwischen 0,5 und 1,5 Kg (ersatzweise können
kleine Trinkflaschen mit Wasser gefüllt verwendet werden).

Am Ende der Stunde stehen die Bauch- und Rückenmuskulatur im Vordergrund.

Die Übungen sind Rückenfreundlich.

Eine Stretchingphase rundet die Einheit ab.

Für **Männer** und Frauen.

Dienstag und Donnerstag
Von 19.00 - 20.00 Uhr



Jacqueline Bülow
04330 999452

BSV ein Leben lang

