

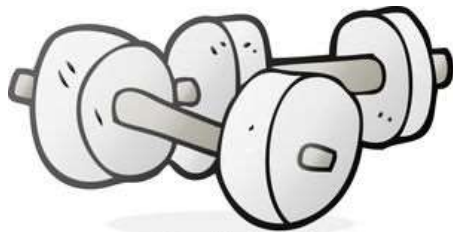
Step Aerobic und Body Styling

Wir treffen uns jeden Dienstag Abend und machen ca. 40 Minuten Schrittkombinationen auf, neben und über das Stepbrett.

Natürlich immer mit passender aktueller Musik dazu.

Um das Training zu intensivieren, verwenden wir oft auch Hanteln, Gummibänder oder Gewichtsmanschetten an den Armen / Beinen.

Die letzten 20 Minuten wird gezieltes Muskeltraining gemacht – für Bauch, Beine, Po auf den Matten am Boden oder für den gesamten Körper, zum Beispiel mit dem Flexistab.



Die Step Aerobic Stunden
mit unserer Trainerin

Karin Pries

finden jeden **Dienstag**
um **19:30 Uhr**
im Turnraum des ASV Biburg statt



Wer Lust hat mitzumachen oder erst einmal Schnuppern möchte,
kann jederzeit gerne bei uns vorbei kommen!