

Step Aerobic Mix



Nach flotter Musik bewegen wir uns 20-30 Minuten auf und um das Step-Brett.
Danach werden kräftigende Übungen für den Bauch, Rücken, Beine und Arme intensiv angeleitet.
Ein abschließendes Dehnprogramm rundet die Stunde ab.



Mittwoch, 18-19 Uhr Gottfried-Linke-Realschule