



Step Level 1

neuer Kurs ab 29. März 2019



Step Level 1 ist ein Ausdauertraining mit leichten Schrittfolgen auf einer höhenverstellbaren Plattform. Dabei wird die Koordination geschult, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Fettverbrennung gefördert. Step-Neulinge sind herzlich willkommen. Sie lernen mit Spaß die Grundschriffe des Step-Trainings kennen.

Freitag

19:30 bis 20:30 Uhr

29.03.2019 - 18.06.2019

10 Termine,

Kurs für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder.

Die Kursgebühr beträgt 60,00€, für Mitglieder 10,00€/Monat.

Ort: TV Seulberg, Hardtwaldhalle
Landwehrstraße 5A
61381 Friedrichsdorf

Kursleitung: Oskar Schwarz

Anmeldung und Auskünfte:

Geschäftsstelle

Tel. 06172-764247

E:mail: info@tv-seulberg.de oder
fitgesund@tv-seulberg.de