



StepAerobic

Mittwoch 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Turnhalle Trupbach
Oliver Kruse
Telefon: 0271 39 26 36

Zu rhythmischer Musik werden Schrittkombinationen zu einer Choreographie verbunden - teilweise auch mit kleinen Hanteln. Ziel ist ein Kraft-, Muskel- und Konditionsaufbau. Daneben soll auch die Koordination geschult werden. Teilnehmer haben bereits Grundkenntnisse in Step Aerobic, d.h. Grundschrte sind bekannt, Rhythmusgefühl ist vorhanden.

<http://www.tsv-siegen.de/de/Turnen-1/Fussball-1?pdfview=1>

Um unsere Webseite für Sie optimal zu gestalten und fortlaufend verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

Weitere Informationen zu Cookies erhalten Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) .

Verstanden