

NEU! Dance & Step Fitness

Ab März 2020 findet montags (**DIENSTPLANABHÄNGIG**)
von 20:00-21:00 Uhr Dance & Step Fitness statt.

Erste Termine: 2.3. /16.3./30.3./6.4./27.4.

Dance & Step Fitness ist eine abgewandelte Form von Step-Aerobic. Bei diesem Kurs wird ein Stepper mit in die Tanz-Choreos einbezogen und macht das Workout noch intensiver. Zu fetziger Musik werden Bauch, Beine und Po besonders stark trainiert, ebenso wird die Cardio-Fitness verbessert. Und es macht richtig viel Spaß!

Da ich diesen Kurs nach meinem Dienstplan richten werde, kann er nicht so regelmäßig laufen wie meine anderen Kurse. Ich arbeite hauptberuflich im Krankenhaus im Nachtdienst und bin froh, dass ich die Möglichkeit habe, meine Kurse in der Form überhaupt so anbieten zu können.

Bei Interesse sehr gerne bei mir melden. Weitere Termine werden über eine WhatsApp-Gruppe bekannt gegeben.

Dagmar Walderstein

Aerobic-Fitness-Trainer

Zumba®, Zumba® Kids, Zumba® Kids Jr- Trainer

