

Step Non Stop

Neuer Kurs des Grün-Weiß Todenbüttel



**Bewegst du dich gerne nach Musik?
Möchtest du deine Fitness und
Koordinationsfähigkeit verbessern und
wohlmöglich ein paar überflüssige
Pfund purzeln lassen ?**

Dann bist du hier richtig

Rund um den Step erarbeiten wir einfache Schrittkombinationen bei geringer bis mittlerer Trainingsintensität (das kann jeder selbst bestimmen)

| | |
|--------------|---|
| Wann | donnerstags 19 ³⁰ – 20 ³⁰ Uhr Beginn: 19.04.2018 |
| Wo | Sporthalle DGS Todenbüttel |
| Womit | festen Turnschuhen Handtuch Trinken |

Einfach vorbeikommen und ausprobieren

Übrigens:

Ideal in Kombination mit dem Kurs der Dienstagsturner (immer dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr), die an eine kürzere Stepeinheit ein Bauch-Beine-Po-Programm zur Straffung der Muskulatur anschließen

