

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 19³⁰ – 20³⁰ 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

