

STEP & STYLE

Step & Style ist eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training und Kraftausdauertraining mit und ohne Stepbrett. Die Schritte und Übungsfolgen werden miteinander kombiniert und das Training wird durch passende Musik 🎵 unterstützt. Ebenso im Fokus stehen die Mobilität sowie die Beweglichkeit. Der passende Einsatz von weiteren Sportgeräten (z.B. Therra-Band, Flexi-Bar, Handeln oder ähnliches) sowie Entspannungstechniken/-elementen am Ende des Trainings, runden die Übungsstunde ab.

WANN

Mo. 18:15 Uhr – 19:30 Uhr
(bzw. 19:45 Uhr)

WO

TVN-Turnhalle

TURNERSTRASSE 12, 87600 NEUGABLONZ

WER

Kurstunde, für Vereinsmitglieder
und/oder Externe (m/w/d)

NIVEAU

Mittelstufe, *bei Kursbeginn 2-3 Einstiegsstunden*

ANGEBOT DES



DU BRAUCHST

- Sportkleidung
- Hallenschuhe
- Trainingsmatte oder großes Handtuch
- etwas zu trinken

WEITERE INFOS BEI UNSERER TRAINERIN:

Kerstin Kiefer, kerstin.e.kiefer@web.de

KURSSTART

20. Januar 2025

2-3 Einstiegsstunden, je nach Bedarf!
Probetraining **nur nach vorheriger**
Rücksprache möglich!

max. Teilnehmer:innen: 16

10 Termine:

20.1, 27.1, 3.2, 10.2, 17.2, 24.2, 10.3,
17.3, 24.3 und 31.3.2025

KURSKOSTEN

10 Kursstunden, je 75- 90 Min
Vereinsmitglieder, 14,00 €
Nicht-Vereinsteilnehmer, 55,00 €