Step Aerobic 50+

Diese Step-Aerobic-Stunde spricht wie der Name schon sagt, die etwas erfahreneren Frauen und Männer an. Sich nach flotter Musik auf dem Step-Brett zu bewegen und Spaß dabei haben, ist hier die Devise. Zudem ist Step-Aerobic bestes Herz-Kreislauf- und Koordinationstraining. Auch die Muskelkräftigung kommt nicht zu kurz. Start ist sofort. Der Einstieg ist jederzeit möglich.