

## 252-56217 StepAerobic - indoor

Beginn	Donnerstag, 30.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	50,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Martina Köhler
Informationen	Zielgruppe: Ein Osterferientraining im Freien. Wir trainieren Kraft und Ausdauer und schulen unsere Koordination und Konzentration mit Kleingeräten. Ein essentieller Ausgleich um Stress hinter sich zu lassen. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Durch den Einsatz von Steps (Minipodesten) wird durch Anwendung von Basis-Schritten eine optimale Fettverbrennung erzielt. Bein-, Hüft- und Gesäßmuskulatur werden besonders gut trainiert.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
06.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
13.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
20.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
27.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
04.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
11.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
15.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
22.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15
29.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E15

[zur Kursdetail-Seite](#)