

# Kurstage für Kurs 252302381 (Step Aerobic für Fortgeschrittene)

Step Aerobic ist eine Mischung aus klassischer Gymnastik und verschiedenen Tanzelementen auf und mit dem Stepbrett. Dabei handelt es sich um ein angeleitetes dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe. Aus einfachen Aerobic-Schritten entsteht eine komplette Tanz Choreografie. Abgerundet wird das Ganze mit fetziger und abwechslungsreicher Musik. Dadurch steigern Sie Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
19.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
02.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
09.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
23.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
02.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
09.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung