

Kurstage für Kurs 261302386 (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
13.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
20.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
27.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
04.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
11.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
18.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
08.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
15.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
22.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
29.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
06.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung