

TURNVEREIN OYTEN e.V.

KURSANGEBOT

KURSANGEBOT

Step Aerobic

Step- Aerobic ist ein dynamisches Ganzkörpertraining, bei dem Du zu rhythmischer Musik deine Ausdauerverbesserst, deine Koordinationsteigerst und Deine Muskulatur stärkst. Der Kurs trainiert effektiv Dein Herz-Kreislauf-System, damit du letzten Endes ordentlich Kalorienverbrennst.

- Ort: TV Oyten - Bewegungshalle
- Zeit: **samstags, ab dem 4. Oktober 2025
bis zum 6. Dezember 2025 (10x)**
10:30 bis 12:00 Uhr
- Teilnehmer: Das Training ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gut geeignet.
Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.
- Kosten: € 37,50 für Vereinsmitglieder des TV Oyten
€ 90,-- für Nicht-Mitglieder
- Kursleitung: Nancy Glander (Finesstrainerin)

Anmeldung nur über Internet: unter www.TV-Oyten.de („Kursangebot“).
Mindestteilnehmerzahl für das Zustandekommen des Kurses.
Begrenzte Teilnehmerzahl; Plätze nach Eingang der Anmeldung.

