

Step Aerobic

Fatburn-Power und Gute-Laune-Kick. Step Aerobic macht Spaß und ist ein echter Allrounder. Das Workout verbrennt nicht nur Unmengen von Kalorien, sondern stärkt auch das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination. Ein tolles Training für den gesamten Körper und jedes Alter.

Unsere aktuellen Übungsstunden könnt ihr dem [Übungsplan](#) entnehmen.

Kontakt:



Silke Wagner
Übungsleiterin Step Aerobic
Mainstraße 2a
68623 Lampertheim
0 62 41 / 500 70 94
silke.wagner@tv1896hofheim.de