



STEP BY STEP

Der Skiclub Dorfén bietet auf Wunsch für seine Mitglieder wieder STEP – Stunden im Gymnastikprogramm an.

Wichtig für die Teilnehmer ist die richtige Technik, das Verständnis der Schritte, Handzeichen und der Aufbau der Stunden. Dann macht STEP Spaß, bringt ohne Denkstress zum Schwitzen und beugt (Knie-)Gelenkproblemen vor.

Deshalb gibt es für die, die an dieser speziellen Aerobicform interessiert sind, nochmals einen Grundkurs, der etwas Aerobic-Erfahrung, Taktgefühl und eine nicht zu geringe Kondition voraussetzt.

Nach den Weihnachtsferien bis Ostern gibt es statt Zumba immer donnerstags eine Stunde von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr.

Die Stunden bauen aufeinander auf, deshalb bitte von Anfang an mit durchstarten!

Los geht's am 10.1.2019 Mittelschule Dorfén, Halle Nord

Gute Hallenschuhe dringend erforderlich !

**Weitere Auskünfte und Anmeldung
unter 08081/1645 bei Gitte Widl**

