

Step Aerobic/ Body Styling

Die Step Aerobic ist ein motivierendes Herz-Kreislauftraining, bei dem durch das Nutzen des Steppers Ihr Körper gelenkschonend trainiert wird.

Body Styling ist ein gezieltes Ganzkörpertraining, welches alle Muskelgruppen beansprucht. Mit oder ohne Zusatzgeräte werden spezielle Übungen zur Straffung von Bauch, Rücken, Beinen und Po eingesetzt. Die Kräftigung des gesamten Körpers wird erreicht und bringt Sie zu Ihrem individuellen, körperlichen Wohlfühl.

Es sind uns alle willkommen, die sich fit fühlen und neugierig auf unser junges Angebot sind!

Zeit: Mittwoch 18.45 – 19.45 Uhr

Kursleiterin: Birte Rix

Kursgebühr: Einzelkarte 6 Euro
Zehnerkarte 46 Euro

Veranstaltungsort: Therapiezentrum im
Westküstenklinikum Heide

Informationen unter 0481 / 785 - 2240 oder
www.westmed-online.de/angebote.html

