



LCW-Kurs „Step-Aerobic für Anfänger“

Der Lauf-Club Weilerswist bietet immer donnerstags um 20:00 Uhr in der Erft-Swist-Halle Weilerswist einen Step-Aerobic Kurs unter der Leitung von Danuta Kolter an.

Beim Step-Aerobic werden mit rhythmischer Musik aus einfachen Grundmustern, Schritt für Schritt, Choreographien erarbeitet. Im anschließenden Workout und Stretching, wird mit und ohne Stepper, die Stunde beschlossen.

Voranmeldung nicht erforderlich! Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Anmeldung und weitere Informationen über:

Danuta Kolter Tel. 02254 / 59 40

Kursbeginn: Ganzjährig

Ort: „Erft-Swist-Halle“ in Weilerswist

Trainingszeit: jeden Donnerstag 20:00 – 21:00Uhr
(nicht in den Schulferien)

Kursgebühr: - Nicht-Mitglieder/inaktive LCW-Mitglieder 35,00 €
- aktive LCW-Mitglieder 5,00 €