



LCW-Kurs „Step-Aerobic für Fortgeschrittene“

Mit rhythmischer Musik werden Schritt für Schritt, aus einfachen Grundmustern, Choreografien aufgebaut. Das anschließende Workout, mit oder auf dem Step und Stretching, runden die Stunde ab.

Die Teilnehmerzahl ist limitiert, da nur eine begrenzte Anzahl von Steppern vorhanden sind.

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 Mittwoch 19:00 - 20:00Uhr
(nicht in den Schulferien)

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