



# Step-Aerobic

## Ziele und Inhalte:

Mitreißende Musik und abwechslungsreiche Schrittkombinationen machen die Stepkurse auf speziell höhenverstellbaren Steppern zu einem kurzweiligen Fitnessstraining, das Spaß macht.

Fühle den Beat und den Fun mit dem Step.



## 1.) Für alle Leistungsstufen (Step1 und Step2)

**Beginn Kurs 1: Donnerstag, 11.01.2018**

**Beginn Kurs 2: Donnerstag, 12.04.2018**

**Kurstage: Donnerstags, 20.00 Uhr Æ 21.00 Uhr  
Sporthalle Südstadtschule**

**Leitung: Annette Zimmermann (Step-Aerobic Trainerin)**

## 2.) Fortgeschrittenen Kurs (Step 3)

**Beginn Kurs 1: Dienstag, 09.01.2018**

**Beginn Kurs 2: Dienstag, 10.04.2018**

**Kurstage: Dienstags, 19.00 Uhr Æ 20.00 Uhr  
Gymnastikraum Gymnasium am Romäusring**

**Leitung: Lucia Merz (Step-Aerobic Trainerin, A-Lizenz)**

---

**Preis: 57.- Ö/ Kurs, 10 Termine  
19.- Ö/ Kurs, 10 Termine  
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

**Anmeldung: Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder  
per Mail [info@tvvillingen.de](mailto:info@tvvillingen.de)**