



TURNVEREIN VON 1903 VOLMARSTEIN E. V.

Step2YourStyle

Liebe Step-Freundin,

Step Aerobic ist Dein perfektes Bodyforming - mit 500 Kalorien pro Stunde und für nur 4 Euro im Monat als Mitglied im Turnverein von 1903 Volmarstein e.V.

Mit heißen Beats zu coolen Chart-Hits bringst Du Deinen Körper auf Hochtouren.

Du trainierst Bauch, Beine, Po und verbesserst gleichzeitig Deine Ausdauer und Koordination.

Step by Step folgst Du tänzerischen Bewegungen in eine bezaubernde Powerwelt.

Wir starten mit einem sieben minütigen Warm-up, dem Aufwärmen. Dann folgt der Hauptteil, eine leichte Choreografie mit 3 Tanzblöcken und dem Step Board über 40 Minuten. Den Schluss bildet das so genannte Cool down mit 5 Minuten Dehnen und Stretchen.

Come on board and feel great!

Du bist herzlich Willkommen dabei zu sein:

- Dienstagabend von 19.30 – 20.30 Uhr
- Freitagnachmittag von 16.45 – 17.45 Uhr
- Sporthalle Köhlerwaldstraße in Volmarstein

Bring einfach gute Laune, Fitness-Sportschuhe und Dein Getränk mit.

Let`s step together and have fun.

Dagmar und Tanja

Dein Trainer-Team
freut sich auf Dich!

Tipp: Die erste Step-Stunde ist **gratis für Dich**.

Hol` Dir einfach weitere Infos unter www.tv-volmarstein.de .