



Step-/HIIT-Aerobic

Kurs / Workshop

Step-/HIIT-Aerobic

Beim Step-/HIIT-Aerobic wird mit einer Fußbank/Step-Brett - kurz Step genannt - trainiert. Neben den traditionellen Aerobic-Elementen, werden auch HochintensitätsintervallTrainingseinheiten (HIIT) zu motivierender Musik durchgeführt.

- Balance
- Funktionales Training
- Fettverbrennung
- Cardio Fitness
- Ganzkörpertraining
- Gleichgewicht

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Herr Fatih Türk

0178 37 57 309 (auch per WhatsApp erreichbar)

02232 303 84 77

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Montag

- 18:45 - 19:30 Uhr vereinseigene Sporthalle in Brühl Ost (Marie-Curie-Str. 4)

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Trägerschaft

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Name Kontaktperson

Fatih Türk

Telefon

0178 37 57 309

Email

info@kahramanlar-tkd.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)