

**STB**    07.11.21    **Easy Step meets Flowing Workout**

**FL-10**

Zielgruppe:    Erwachsene  
Ort:             Kressbronn  
Referentin:    Katja Willnauer-Merz  
Gebühr:        55,00 € mit GymCard    57,50 € ohne GC  
Zeit:            09:00 – 18:00 Uhr  
Meldeschluss:

Ein zwei geteilter Fortbildungstag, an dem Du schwitzen und Spaß haben wirst. Die meisten unserer Teilnehmer möchten schwitzen und Spaß haben, ohne die ganze Kursstunde hochkonzentriert zu sein. Im ersten Teil dieses Lehrgangs stehen genau diese Wünsche im Vordergrund. Einfache Choreografien werden erarbeitet. Es werden Levels angeboten und so kann jeder, seinem Fitnessstand und Anspruch entsprechend, bis zum Finale Spaß haben und schwitzen. Der zweite Teil beinhaltet Workout in einer anderen Dimension. Einzelne Workout- Übungen werden geübt und verschmelzen zu einem Übungsfluß, bei dem eine Vielzahl von Muskelgruppen beansprucht werden. Ein Tag zum Schwitzen, Spaß haben und kräftigen.