

Stepp meets Pilates!

„Stepp meets Pilates“ beinhaltet im ersten Teil der Stunde eine leichte Stepp-Choreografie im Rahmen des Herz-Kreislauf-Trainings.

Der zweite Teil der Stunde gestaltet sich etwas ruhiger, aber nicht weniger anstrengend. Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches die tieferliegende Muskulatur des Körpers beansprucht. Diese intensiven und effektiven Übungen fördern einen beweglichen Körper und eine gesunde Haltung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.