

Oster-Special!

Fatburner-Step

mit Nicole



**Jeden Donnerstag in den Osterferien von
18:00 – 19:00 Uhr im Livesport über Zoom**

*Anmeldung über unseren Livesport-Plan auf unserer
Homepage www.vfl.stade.de*

Geplant sind einfache Schrittkombinationen mit hohem Schwitzfaktor gepaart mit einem Workout. Falls ihr keinen Step habt und euch auch keinen ausleihen möchtet, könnt ihr anstelle eines Steps eine rutschfeste Matte nehmen oder euch die Begrenzung eines Steps mit Klebestreifen auf den Boden kleben. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

**Gerne könnt ihr euch ab dem 29.03. bei uns zu den Geschäftszeiten
gegen 50€ Pfand einen Step ausleihen!**