

Online Kursanmeldung leicht gemacht!

Der Weg zur Online Kursanmeldung:

Gehen Sie auf unsere Homepage www.gzm.de, wählen Sie hier das „vita fitness“ aus und finden im Dropdown-Menü unsere „**Online Kursanmeldung**“. Sie können auch einfach auf kurse.gesundheitszentrum-marburg.de gehen oder den QR-Code scannen.



3 Schritte zur Kursanmeldung:

Benutzeranmeldung

Mitgliedsnummer: Geburtsjahr:

Anmelden

Step Basic

Step Basic - Einsteiger Kurs

Step Aerobic - ist ein Kurs, bei dem schwerpunktmäßig die Ausdauer & Koordination trainiert werden. Bei mittlerer Intensität & mit leichten Schrittfolgen erlernt man einfache Grundschritte auf dem höhenverstellbaren Plateau. Step Aerobic ist ein Herzkreislauftraining & Kräftigungstraining der Gesäß- & Beinmuskulatur. Sie erlernen & festigen Grundschritte & erarbeiten Choreographien.

Kategorie: Hauptkursplan
Kursraum 1

Kinderbetreuung
Zu dieser Kurszeit ist die Kinderbetreuung geöffnet.
Alle Step Basic Termine sind farblich hervorgehoben.

Online für diesen Kurs anmelden

22.02.2020 10:30 **+ anmelden** Termin absagen (8 von 30 Plätzen belegt)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 10:00 Coreworkout + Flexi	08:00 - 09:00 Aqua jogging	09:00 - 10:00 Pilates Allegro	08:00 - 09:00 Aqua jogging	09:00 - 10:00 Faszien Stretch	08:30 - 10:00 Hatha Yoga
10:00 - 11:00 Faszien Stretch	09:00 - 10:00 Fit im Alltag	09:30 - 10:30 Aqua fitness	08:30 - 09:30 TRX	09:00 - 10:00 Pilates Allegro	09:00 - 10:30 Flying Yoga
10:00 - 11:00 4D PRO® Pilates	09:00 - 10:00 Aqua fitness	10:00 - 10:45 Pilates Allegro	09:00 - 10:00 Aqua fitness	10:00 - 11:00 Wirbelsäulengymnastik	09:30 - 10:30 Hatha Yoga
10:00 - 11:00 Spinning	09:00 - 10:00 Pilates	10:15 - 11:15 Antara	09:00 - 10:00 Pilates Allegro	10:00 - 11:00 MumTime mit Kind	10:30 - 11:30 Easy Step & Sweat

1

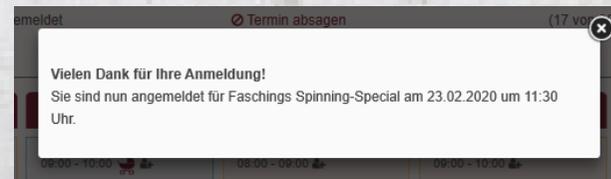
Melden Sie sich mit Ihrer Mitgliedsnummer und Ihrem Geburtsjahr an!

2

Wählen Sie den entsprechenden Tag und den Kurs aus. Man kann sich 3 Tage vor Kursbeginn ab 8:00 Uhr für die Kurse anmelden.

3

Klicken Sie auf den Button „+ anmelden“ (oben in der Kursbeschreibung). Es folgt eine Bestätigung, dass Sie angemeldet sind.



Viel Spaß beim Trainieren!

...und falls Sie doch verhindert sein sollten, sagen Sie den Termin bitte wieder ab.

Termin absagen