

# Schritte

# Tempo

# Energie

# Power

# - Aerobic



Wann? **Donnerstags / 19.00 Uhr - 20.00 Uhr**

Wo? **Eichendorfhalle**

Wer? **Übungsleiterin: Kornelia von Haus**



## Was ist Step-Aerobic?

Step-Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, sind eine Mischung aus Aerobic, Gymnastik und Tanz. Ich zeige euch einfach erlernbare Bewegungen und Choreografien. Es wird nur ein Stepper benötigt.

- ❖ Ein Mix aus Cardio- und Krafttraining bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und steigert die allgemeine Fitness.
- ❖ Durch die verschiedenen Schrittmuster verbessert man die Koordinationsfähigkeit, durch verschiedene Kraftübungen wird die Rumpfmuskulatur gestärkt und durch die ständige Bewegung erhöht sich die Knochendichte und somit Knochengesundheit.

Step-Aerobic ist genau das Richtige für all diejenigen, die mit diesem Ganzkörper-Workout ihre Muskulatur stärken, Fett verbrennen, sportlich und vital bleiben, sowie Spaß beim Sport haben wollen!

Die Stunden werden immer unterschiedlich aufgebaut. Einmal benötigen wir eine Matte für Bauchübungen, dann mal Hanteln oder Fitnessbänder für Oberarm- und Schultertraining. Beine, Po und Power kommen dabei auch nicht zu kurz. Für jeden ist etwas dabei.

Für den alljährlichen Herbstball vom Turnverein studieren wir auch eine kleine Choreographie ein, welche dann auf der Bühne vorgeführt wird. Dabei haben wir alle immer sehr viel Spaß, vor allem danach - bei einem Gläschen Sekt. ☺



## Was benötigt Ihr in meiner Stunde?

Feste Turnschuhe, ein Handtuch, gelegentlich eine Matte und viel zu Trinken

Ein unverbindliches Probetraining ist für „Jedermann“ möglich. Ich würde mich freuen euch in meiner nächsten Stunde begrüßen zu können.

# Eure Conny