

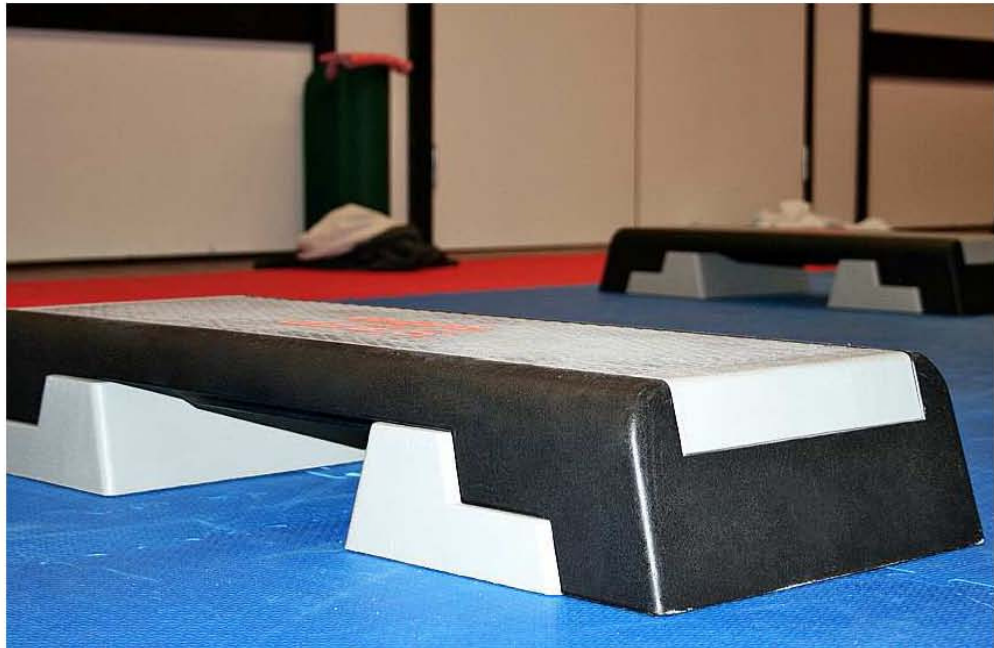


Step-Aerobic im VfL Wathlingen



Teenager ab 14 Jahre	Erwachsene (Anfänger)	Erwachsene (Fortgeschrittene)
montags, 19:15 - 20:15	montags, 20:15 - 21:45	mittwochs, 18:15 - 19:30
Sporthalle Schulstraße		
Übungsleiterin: Renate Wäsche		
0 51 44 / 31 50		

Step-Aerobic ist ein aerobes Fitness- und Ausdauertraining. Kondition und Koordination werden gefördert, sowie das Herz-Kreislaufsystem angeregt.



Nach einem "Warm up" vor, mit und auf dem Stepper werden verschiedene Schritte und Armbewegungen zu einer Choreografie zusammengefügt. Auch Hanteln, Terrabänder und andere Materialien werden zur Verbesserung der Kraftfähigkeit eingesetzt. Zum Schluss noch ein "Cool down", um die beanspruchten Muskelgruppen wieder zu dehnen.

Die Teilnehmer genießen anschließend noch 15 bzw. 30 Minuten ein Bauch-Beine-Po Training. Hierbei werden verschiedene Übungen zur Kräftigung der einzelnen Muskelgruppen eingesetzt. Entspannungsübungen runden die Step-Aerobic Stunde ab.

Wenn du Lust hast, dich nach toller Musik zu bewegen, dann bist du bei uns genau richtig!

Na, neugierig geworden? Dann komm doch zu einer Schnupperübungsstunde vorbei. Falls ihr noch Fragen habt, wendet euch an die Übungsleiterin:

