



# Step Aerobic

**Montags, 19.30 – 21.00 Uhr**  
**Turnhalle - Untergeschoss**

Step-Aerobic ist ein Fitnessstraining auf Musik, das mit einer höhenverstellbaren, rechteckigen Plattform durchgeführt wird.

Das Training zeichnet sich durch ein variantenreiches Herauf- und Herabsteigen auf dieser stufenförmigen Plattform aus, wobei gleichzeitig verschiedenartig ausgeführte Armbewegungen eingesetzt werden können.

Dieser Sport sorgt für unser optimales Herz-Kreislauf- und Muskeltraining. Es ist ein Fitnessstraining, das einfach Spaß macht. Bei Musik kräftigen wir durch schwungvolle Schrittkombinationen unsere Beine, Po, Arme und Bauch. Durch die Konzentration auf die Schritt- und Armbewegungen gerät die Anstrengung für uns völlig in Vergessenheit.

**Unser Programm ist folgendermaßen aufgebaut:**

**10 Minuten Aufwärmphase:**

Vorbereitung des Körpers, Herz-Kreislauf-Anregung

**30 Minuten Herz-Kreislauftraining:**

1. Belastungsphase Herz-Kreislauf-Training auf der Step-Plattform

**10 Minuten Erholungsphase:**

Herz-Kreislauf-Beruhigung

**30 Minuten Muskeltraining:**

2. Belastungsphase

Verbesserung der Kraftfähigkeit (kräftigen der Arm-, Schulter-, Rücken-, Brust, Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur)

**10 Minuten Regenerationsphase:**

Erholung und Entspannung

Wir treffen uns jeden **Montag von 19.30 – 21.00 Uhr in der Turnhalle im Untergeschoss**, um uns mit Step-Aerobic so richtig ins Schwitzen zu bringen und um unsere Kondition sowie Muskulatur zu verbessern.

Step-Aerobic-Neulinge sind bei uns jederzeit herzlich willkommen. Traut euch, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Jeder von uns war mal Anfänger und gemeinsam schaffen wir das.

Auf Euer Kommen freut sich

***Nadine***