Step Aerobic

Step-Aerobic ist ein Fitnessprogramm zur Stärkung von Herz und Lunge.
Die Aerobic-Stunde beginnt mit der Aufwärmphase, gefolgt von einer Cardio-Phase d.h. ein spezielles Herz-Kreislauf-Training. Anschießend daran folgt die so genannte Cooldown-Phase zum Entspannen und Dehnen. Step-Aerobic trainiert hauptsächlichen Bein- und Po-Muskulatur. Auf dem Stepper wird das Prinzip des Treppensteigens angewandt und durch Tanzeinlagen variiert.Jede Stunde wird mit dem Teilnehmern gemeinsam eine neue Choreographie erarbeitet, so dass die Teilnehmer immer neu gefordert werden. Durch die immer wieder neu eingebauten und variierten Schrittfolgen, vergeht die Stunde wie im Flug.

Termin: Mittwoch, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kosten: Für Vereinsmitglieder nichts

Unser diesjähriger Fitnesstag findet dieses Jahr am Samstag, den 07.09.2013 statt. Hier erwartet euch wieder eine Vielzahl von Fitnessstunden. Es warten auf euch: Zumba, Double-Step, Pilates, Bauch-Beine-Po, Yoga, Aroha, Hot-Iron u. v. m.

Aerobic verkörpert Spaß und Körperbeherrschung. Elegant oder Extrem. Auf jeden Fall ein Erlebnis mit Erfolg. Denn unsere ausgebildeten Fitness-Trainerinnen zeigen gleich in vier Gruppen mit unterschiedlichen Leistungsstufen den Weg zum persönlichen Ziel.