

Step Aerobic

Du machst gerne Sport zur Musik und lernst einfache Choreographien, um während des Sports auch Dein Gehirn nicht zu vernachlässigen?

Dann ist **Step Aerobic** der perfekte Sport für Dich.

Ein Step Aerobic Workout ist in erster Linie ein Ausdauertraining. Das intensive Training stärkt dein Herz-Kreislauf-System und du verbrennst zu rhythmischer Musik ordentlich Kalorien. Pro 60 Minuten Step Aerobic verbrennst Du durchschnittlich 450 Kilokalorien. Durch die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems verbessert sich auch deine Kondition.

Auch Muskeln werden aktiv beansprucht und aufgebaut. Besonders die Gesäß- und Beinmuskeln werden trainiert, genauso wie die Rücken- und Bauchmuskulatur.

Die verschiedenen Choreographien, die du beim Steppen ausführst, schulen deine Körperwahrnehmung und Bewegungskoordination. Darüber hinaus stärkt Step Aerobic das Erinnerungsvermögen und die Konzentration - das Gehirn kommt beim Step-Training also auch auf seine Kosten.

Das effektive und umfassende Fitness-Training eignet sich hervorragend für Anfänger, da es zahlreiche anfängergerechte Übungen gibt.

Dank der verschiedenen Abstufungen von Step Aerobic (Low-Impact und High-Impact), ist es für wirklich jeden geeignet.

Grundsätzlich sind feste und bequeme Schuhe ein Muss. Durch die dauerhaften, steigenden und dynamischen Bewegungen werden Deine Beine und Füße beansprucht.

Schnupper doch einmal rein!

Wann? Mittwochs 19.00 Uhr

Wo? Realschulturnhalle

Kontakt:

Claudia Churs

02851-5249038



Step Aerobic