

Gruppe „Stepp-Aerobic“
Donnerstags – 19:30 – 20:30 Uhr
Sporthalle Gesamtschule – Haus der Jugend

Gegründet im Jahre 1999 erfreut sich die gemischte Gruppe „Stepp-Aerobic“ unter der Leitung von Bärbel Weiler seither bei allen Altersgruppen großer Beliebtheit.

Stepp-Aerobic ist ein Fitnessstraining auf flotter Musik, das mit einer höhenverstellbaren, rechteckigen Plattform (Stepp) durchgeführt wird. Dies macht nicht nur Spaß, es ist auch ein optimales Koordinations- und Konditionstraining. Durch variantenreiches Herauf- und Herabsteigen auf und vom Stepp können gleichzeitig verschiedenartig ausgeführte Armbewegungen mit eingesetzt werden. Dabei werden – neben Herz- und Kreislauf - zahlreiche Muskelgruppen gleichzeitig trainiert.

Eine klassische Stepp- Aerobic Stunde baut sich in drei Phasen auf:

- Aufwärmphase (warm up) ca. 8-12 Minuten
- Belastungsphase (Herz-Kreislauf-Training) ca. 35-40 Minuten
- Regenerationsphase (cool-down) ca. 10 Minuten

Wer Probleme mit Sprung-, Knie- oder Hüftgelenken hat, sollte diesen Sport allerdings nicht ausüben. Gerade diese Gelenke werden bei Stepp-Aerobic naturgemäß besonders belastet.

Ansonsten sind neue Mitglieder immer gerne gesehen. Einfach bei Bärbel Weiler nachfragen (02462-5942).