

# TGE

## Stepp-Aerobic



Ort: Grundschulsporthalle Ennigloh

Zeit: Montag 19:00-20:00

Dienstag 19:30-20:30

Derzeitiger Gruppenstand: 5-8

Übungsleiterin: Irina Löwen

Stepp-Aerobic ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich. Von einem Workout mit Stepp-Aerobic profitiert der ganze Körper. Durch das Auf,- und Absteigen vom Stepper wird die Gesäß-, und Beinmuskulatur trainiert.

Die fließenden, natürliche Bewegungsabläufe schonen die Gelenke und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Bei der Stepp-Aerobic lernt die Gruppe jede Woche eine neue Choreografie, die Intensität derer der Kondition der Gruppe angepasst wird.

Die Bewegung im Rhythmus der Musik macht meist von selbst die Lust auf Mehr, so dass die Frauen am Ende der Stunde entspannter und zufriedener wirken. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem entspannten Dehnungsprogramm.