

## Step Aerobic

Übungsleiterin: Marion Obermann / Fachübungsleiterin Aerobic und Gymnastik

Keine Vorkenntnisse erforderlich, kostenloses Probetraining jederzeit möglich!

Die aktuellen Trainingsstunden entnehmen Sie bitte unserem Kursplan

[\(als Download erhältlich\)](#) [570 KB]

### Step-Aerobic für Anfänger und Fortgeschrittene:

- Step-Aerobic ist ein Ausdauertraining zu motivierender Musik
- 
- fördert die Fettverbrennung
- 
- führt zur Verbesserung der Kondition und Koordination
- 
- stärkt die Bein.-und Gesäßmuskulatur,Arme, Schulter und Brust
- 
- trainiert wird im aeroben oder aneroben Bereich
- 
- mit Hilfe einer „Step-Plattform“ werden in der Gruppe Choreographien erlernt
- 
- tänzerisch- koordinative Schrittkombinationen
- 
- sportlich-athletische Schrittkombinationen
- 
- eine ausführliche Dehneinheit am Schluß rundet die Stunde ab