

Name der Gruppe	Aerobic, Step and more
Wann	Dienstag
Uhrzeit	20.00 Uhr
Ort	Gymnastikraum der Hasenberghalle
Trainerin	Beate Sothmann
Zielgruppe	Frauen jeden Alters
Voraussetzung	Spaß an einem abwechslungsreichen Aerobictraining
Trainingsziele	Sich bewegen und auspowern!
Gruppenbeschreibung:	<p>Wir sind eine Frauengruppe, derzeit im Alter von ca. 20 - 60 Jahren. Jüngere oder ältere Teilnehmerinnen sind auch willkommen bei uns. Du solltest Spaß an, zum Teil auch schwungvoller, Bewegung haben. Unsere Stunde beginnt mit einem leichten Aufwärmen und mit Stabilisationsübungen. Danach gehen wir in ein abwechslungsreiches Aerobictraining mit Ausdauer-, Koordinations- und Kraftelementen - mit und ohne Zusatzgeräte (wie z.B. Steps, Aerosteps, Hanteln, Bälle, Bänder....und einiges mehr). Anschließend folgt ein Bauch-Beine-Po Workout zur Kräftigung der Muskulatur. Den Abschluss bildet eine Stretchingeinheit zur Erhaltung der Beweglichkeit. "Wir trainieren ohne Stress und Leistungsdruck!"</p> <p>Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich. Bitte bringe feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.</p> <p>Wir freuen uns auf Dich!</p>