

Name der Gruppe	Aerobic, Step and more
Wann	Dienstag
Uhrzeit	20:00 Uhr
Ort	Gymnastikraum Sporthalle am Hasenberg
Trainer	Beate Sothmann
Zielgruppe	Frauen jeden Alters
Trainingsziele	Spaß an einem abwechslungsreichen Aerobictraining haben. 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.</p> <p>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).</p> <p>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>