



Mit fetziger Musik und guter Laune schwingen wir immer dienstags zu später Stunde unsere Hüften um das Step.

Wir sind eine Gruppe von 10-20 Frauen und Mädchen, bunt gemischt in den Altersgruppen 13-50+.

Spaß an der Bewegung ist das Wichtigste.

Step-Aerobic ist eine Form des Fitnesstrainings, das vor allem ein gründliches, **gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining** gewährleistet. Im Hauptteil der Unterrichtsstunde werden am und auf dem Step **Schrittkombinationen** erlernt, die in **Choreographien** zusammengefügt werden.

**Kräftigungs- und Stretchingübungen** am Boden runden das ausgeglichene Ganzkörpertraining ab.

Das **Herz-Kreislauf-System** wird auf **gesundheitsorientierte Weise gefördert** und **Muskelgruppen gekräftigt**, die häufig im Arbeitsalltag zu wenig genutzt werden.

Im wöchentlichen Wechsel setzen wir Handgeräte wie Gymnastikstäbe, Bänder, Balance-Pads und Bälle ein, die ein abwechslungsreiches Training garantieren.

Über Zuwachs fitnessbegeisterter Mädchen und Frauen oder auch Männer ab dem Alter von 13 Jahren würden wir uns sehr freuen. **Einstieg jederzeit möglich.**

### **Unsere Trainingszeiten:**

**Dienstags: 20:15-21.30 Uhr Turnhalle Westhausen**



**Übungsleiterin:  
Ausbildung:**

**Bettina Holzinger  
Aerobic-Trainer A-Lizenz  
Fitness-und Gesundheitstrainer  
Power-Yoga Instructor, Yogalehrerin**