

Step Aerobic

Zu aktueller Musik werden verschiedene Schrittkombinationen in unterschiedlichen Variationen ausgeführt und somit das Herz-Kreislauf-System angeregt und trainiert.. Step Aerobic verbessert neben der Ausdauer im aeroben Bereich die Koordinationsfähigkeit. Im anschließenden Kräftigungsteil werden noch verschiedene Muskelgruppen trainiert. Somit ist dieser Kurs ein „Rundumtraining“ für alle, die sich gerne zu Musik bewegen und ihren Körper in Form bringen wollen.