

## Fitness Gymnastik / Step Aerobic

Step-Aerobic ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich.

Verständlicherweise! Sie bringt Ihren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln Ihre Ausdauer und Muskulatur.

**Von einem Workout mit Step-Aerobic profitiert Ihr ganzer Körper.**



Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren Sie Ihre Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form der Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Die fließenden und natürlichen Bewegungsabläufe schonen Ihre Gelenke.

Neben Hanteln, Tubes und Pilatesbälle kommen noch weitere Geräte zum Einsatz. Die Kombination von Step-Aerobic und gezielter Gymnastik ergibt ein ausgewogenes Training bei flotter Musik. So wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert und zugleich der Haltungsapparat gefordert, die Koordination verbessert.

Freude an der Bewegung, Stressabbau und eine Steigerung des emotionalen Wohlbefindens sind weitere positive Effekte.

Training ist jeweils Donnerstag von 18.30 bis 19.30 Uhr. Weitere Infos – auch andere Angebote - unter [www.tv-girbelsrath.com](http://www.tv-girbelsrath.com) oder bei der Übungsleiterin unter 02421-72955