

TGE

Stepp-Aerobic



Ort: Grundschulsporthalle Ennigloh

Zeit: Montag 19:00-20:00 (Fortgeschrittene Gruppe)

Dienstag 19:30-20:30 (Anfänger Gruppe)

Derzeitiger Gruppenstand: Jeweils 10-12 Frauen

Übungsleiterin: Irina Löwen

Step- Aerobik ist geeignet für jede Altersgruppe. Das freut mich besonders, dass in diesem Jahr ein paar junge Frauen dazugekommen sind.

Step-Aerobik ist Ausdauer,- und Muskelaufbautraining, deswegen sind Aufwärmübungen, mit denen die Stunde beginnt, sehr wichtig.

Wenn die Muskulatur aufgewärmt ist, starten wir mit Choreografie, die aus zwei Teilen besteht. Dabei werden die Grundsritte eingeübt und Step by Step verändert, bis es schließlich eine Choreografie entsteht.

Beim Steppen werden beide Gehirnhälften trainiert, da es ständig den Wechsel zwischen Recht und Links gibt.

Ein erhöhter Schwierigkeitsgrad bei den Fortgeschrittenen besteht in Drehungen um den Steppbrett.

Abgerundet wird die Stunde mit Cool- down in Begleitung einer ruhigeren Musik.