

## **Aerobic/Step/ Workout**

Wir trainieren jede Woche und beginnen die Stunde ca. 40 min mit einem Ausdaueranteil in Form von Aerobic oder Stepaerobic. Dabei verwenden wir teilweise unterschiedliche Geräte wie Brasils, Redondoball oder Schwingstäbe. Die Choreographien werden immer im Basic angeboten, Drehungen und Erweiterungen kann jeder für sich entscheiden. Im anschließendem 20min Workout trainieren wir unterschiedliche Muskelbereiche im Stehen, Sitzen oder Liegen.

Mitmachen kann jede(r), der Spaß hat sich zu bewegen, neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

Ich versuche für jeden ein Level anzubieten, damit jeder nach seinem Anspruch und Können trainieren kann.

Keiner ist perfekt!

Mitzubringen sind Turnschuhe und ein Handtuch, Duschen ist anschließend möglich.

Neue Teilnehmer bitte einmal vorher telefonisch melden.

**Jeden Donnerstag:** 19:00-20:00 Uhr

**Ort:** [Kuhlenkampschule, Am Schäferfeld 20A](#)

**Kontakt:** [Michaela von der Ahe](#) – Fon 05703 / 2125