

Body Power

Wir sind eine Gruppe mit 20 Teilnehmerinnen im Alter von 18 – 55 Jahren, die Montagabends von 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr ihr Sportprogramm absolviert.

In unseren Übungsstunden fest integriert ist das Steppbrett. Es wird als Hilfsmittel für Gymnastik- und Stretchingübungen eingesetzt, findet aber auch Verwendung bei dem Training mit dem FlexiBar, dem Theraband oder den Kleinhanteln. Schwerpunkt liegt aber beim Einüben einer kleinen Step-Aerobic Choreographie, um in einen aeroben Trainingsbereich zu kommen – denn hier wird Fett verbrannt und die aerobe Ausdauer verbessert. Zu den bekannten Grundschritten kommen immer wieder neue Schritte dazu. Das sorgt nicht nur für Abwechslung, sondern fordert und fördert uns auch.

Dehnung, Entspannung oder Massage runden die Stunde ab.

