



Abteilung Aerobic

Jahresbericht 2015

Zum Aerobic kommen jeden Dienstag 10 – 20 Frauen und Mädchen ab 14 Jahren um mit und ohne das Step zu motivierender Musik zu trainieren. Das wichtigste ist dabei der Spaß am Sport und an der Bewegung.

Nach einem kurzen Warm-Up starten wir in das Cardiotraining, in welchem wir eine Schrittkombination erlernen und eine Choreografie aufbauen um unsere Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren.

Der zweite Teil der Stunde ist ein kurzes und effektives Workout. Hier trainieren wir gezielt einzelne Muskelgruppen zur Körperformung, aber auch um neuromuskuläre Dysbalancen durch einseitige Fehlbelastungen im Alltag auszugleichen. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten, wie Hanteln, Brasils, Tubes und Ähnlichem wird das Training nie langweilig.

Neu – und Wiedereinsteiger sind jederzeit Herzlich Willkommen!

Unsere Trainingszeiten:

Dienstags 19:00 – 20:00 Uhr, Turn- und Festhalle Westhausen

Aerobic Trainer:

Anke Weis

DTB Group – Fitness Trainer

Tel: 0176 56806042

E-Mail: anke-weis@web.de

Veronica Straubmüller



DTB Group- Fitness B- Lizenz (bsa)
Fitness-Trainer B-Lizenz (ist)

Tel.07961/9599893