

TVW Jahreshauptsversammlung 17.07.2022

Sparte Stepaerobic – Bettina Eckstein

Stepaerobic findet immer Montags von 19-20 Uhr in der Stadthalle statt.
Es steppen ca. 12-16 Frauen.

2021 konnte das Training ab 14.06.21 wieder aufgenommen werden, unter
Einhaltung der Einschränkungen und Hygienemaßnahmen.

Angeboten werden reine Stepstunden im Wechsel mit z. B. Zirkeltrainung mit
Stepeinheiten als aktive Pausen oder auch Step in Kombination mit Workout.

Teilnahme am Lehrgang „Neue Trends im Frauensport“ am 13.11.2021 in
Weiding/Cham.

Inhalte: Cardio- und Ganzkörperworkout, Fitnesstraining mit Tanz, Training mit dem
eigenen Körpergewicht, Autodehnung/Mobilisation, Progressive Muskelentspannung.