

TVW Jahreshauptversammlung 2023

Sparte Stepaerobic – Bettina Eckstein

2022 besuchten durchschnittlich 12-16 Frauen die Stepaerobicstunde.
Angeboten werden reine Stepstunden, sowie Zirkeltraining mit Stepeinheiten als aktive Pausen oder auch Step in Kombination mit Workout.
Den Abschluß bildet immer eine Stretchingeinheit.

Gesteppt wird mit unterschiedlichen Musikarten und Tempo.
Trainiert wird vorwiegend die Bein- und Pomuskulatur, aber auch Rücken-, Bauch-, und Armmuskulatur. Ebenfalls verbessert sich durch regelmäßiges Training Ausdauer, Koordination, Gleichgewichtssinn, Herz-Kreislauf-System und das Rhythmusgefühl.