

## **TVW Jahreshauptversammlung 2026**

Sparte: Step Aerobic – Bettina Eckstein

Aktuell besuchen zwischen 12-18 Frauen die Stunde,  
immer Montags von 19:00 bis 20:00 Uhr.

Step Aerobic ist ein hocheffektives Cardio-Workout. Wir trainieren Koordination, Ausdauer und Muskelkraft..

Die Einheiten beginnen immer mit einem Warm-up, Hauptteil ist der Choreografie-Aufbau, mit einem Musiktempo von ca. 125 bis 130 Beats pro Minute.

Danach folgt ein Cool-down mit typischen Abwärmübungen, statischen Dehnübungen, Mobilisationsübungen und Atemübungen.

Zwischendurch wird auch Zirkeltraining mit aktiven Pausen auf dem Step Brett angeboten.

Die Turnstunden laufen ganzjährig durch, außer in den Schulferien.