

## Funktionelles Training / Step Aerobic

Bei dieser Art des Trainings wird er eigene Körper zum Trainingsgerät!

Freie und dreidimensionale Übungen wie:

- Ausfallschritt
- Kniebeugen
- Sprünge
- Stützvarianten
- Kräftigen Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Arm- und Beinmuskeln.

Im Warm Up nutzen wir Aspekte des Step Aerobic.

Herausforderungen sind die Challenges wie ein Workout oft he Day!

Abgerundet wird das Training mit Entspannungsübungen oder auch Fascien Training.

Montags 20.00 Uhr

Turnhalle Eggeschule, früher Realschule.

Ansprechpartner:

Anja Wasmuth

Tel. 0160-2658590

Mail: [Anja.Wasmuth@web.de](mailto:Anja.Wasmuth@web.de)

