

# Step-Aerobic

**Step-Aerobic** ist ein dynamisches Gruppentraining zu rhythmischer Musik. Die gelenkschonenden Übungen werden mit Hilfe einer Plattform (Stepper) ausgeführt. Die Choreografie der zusammengestellten Übungen entsprechen einer Verbindung von Aerobic und Workout mit dem Stepper. Hauptsächlich wird hierbei die Ausdauer und Bewegungskoordination verbessert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Das Training auf dem Stepper eignet sich hervorragend auch zum Abnehmen.

Das Auf- und Absteigen auf den Stepper trainiert die Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch den hohen Aerobic Anteil werden hier auch die Arme verstärkt eingebracht und somit trainiert. **Einsteiger und Geübte sind herzlich willkommen**, denn die vielfältigen Grundschritte können an einzelne Bedürfnisse angepasst werden.

**Wann:** donnerstags 03.05.2018 bis 27.09.2018

**Uhrzeit:** 19.45 – 21:00 Uhr

**Wo:** Turnhalle Sedanstraße, Sedanstraße 4-14

**Leitung:** Tanja Jagobert

**Kosten:** Mitglieder SSG: im Jahresbeitrag enthalten

Nicht-Mitglieder: Teilnahme über Zehnerkarte

**Teilnehmer:** mind. 8 – max. 19

**Interessierte können sich persönlich/telefonisch/schriftlich in der Geschäftsstelle oder E-Mail [www.ssg-wuppertal.de](http://www.ssg-wuppertal.de) anmelden.**

**Wir bewegen Generationen**

SPORT – UND SPIELGEMEINSCHAFT Wuppertal 1863 e.V., Fuchsstraße 12, 42285 Wuppertal

Telefon 87686, [www.ssg-wuppertal.de](http://www.ssg-wuppertal.de)

Geschäftsstelle geöffnet Mo. 17.00-19.30/ Mi. + Do. 17.00-19.00/ Fr. 11.00-14.00