

Step - Aerobic – Choreo

Step Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik.

Trainiert wird auf einem Stepboard/brett das höhenverstellbar ist. Individuell einstellbar für Anfänger und Fortgeschrittene.

Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz. Während der Aerobic-Übungen werden immer gleichzeitig mehrere Körperteile angesprochen. Arme und Beine werden gleichzeitig trainiert. Dadurch wird nicht nur die Konzentrationsfähigkeit sondern auch das Gleichgewichtsgefühl geschult. Daraus resultierend kann man im Alltag schneller auf bestimmte Signale reagieren und ist weniger anfällig für Verletzungen.