

**„Abends keine Lust ...“** oder **„Du kannst dich einfach nicht aufraffen ...“**

oder

**Die Kinder sind vormittags im Kindergarten oder in der Schule, d.h. du hast endlich wieder Zeit für dich?**

Dann habe ich hier was! Sport beim SV Germania Breklum am ***Donnerstagvormittag!***

Bereits ab 8 Uhr kannst du dich hier am Stepbrett austoben !!!

Step Aerobic ist ein ganzheitliches Konditions- und Koordinationstraining mit, an und auf einer höhenverstellbaren Plattform. In meinen Stunden werden Choreographien anhand von Grundschritten oder auch sogenannten Schrittfamilien erlernt bzw. aufgebaut und dann je nach Können jedes einzelnen „schick“ gemacht. Grundschrirte sind in jeder Stunde präsent und mir ist eine gute Technik jedes einzelnen sehr wichtig! Wenn es mir in den Sinn kommt, runde ich die Stunde gerne mal mit einem Krafttraining ab. Das Ganze natürlich zu fetziger Musik.

Und ab 9 Uhr geht es dann weiter mit Bauch-Beine-Po ...

Ein Evergreen unter den Fitnessstunden ist auch bei uns im Verein sehr beliebt und deshalb wahrscheinlich so gut besucht! Nach einem Warming up zur Musik geht es an die Kräftigung einzelner oder auch aller Muskelgruppen die unser Körper so hergibt! Wir benutzen Geräte wie Overbälle, Theraband, Brasils, Pezzibälle oder Speedbälle. Oft reicht aber auch die Aneinanderreihung einfacher Übungen um verborgene Muskeln hervorzulocken! ;O)

Anmeldungen und/oder Informationen bei Sinje Fröhlich-Kasch unter 04671/931299!!!

Und denk daran: Ausreden verbrennen keine Kalorien !!!