

Workout ist ein aktives Training mit sämtlichen Hilfsmitteln (Bälle, Therabänder, Hanteln, ...) und wird in Form einer Aerobic/Step-Aerobic-Stunde aufgebaut. Aerobic/Step-Aerobic ist ein rhythmisches Koordinationstraining, wobei der gesamte Körper effektiv zum Einsatz kommt.

Hauptziele der Stunde sind

- Verbesserung des Herz-/Kreislaufsystems
- Verbesserung der Muskelausdauer (Beinmuskulatur)
- Verbesserung der Koordination
- Stressabbau
- SPASS!!!



Claudia Spendligwimmer
(Kursleiterin)



Aufbau der Stunde:

- Warm-up mit verschiedenen Armbewegungen (Vermeidung von Verletzungen)
- Cardio-Teil: Choreographie von 2-3 Blöcken
- Kräftigung der großen Muskelgruppen mit/ohne Hilfsmitteln
- Cool down: Stretching

Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr, 23.11.2011 – 25.04.2012
Turnsaal der Hauptschule St. Peter/Au