



Wir sind eine Gruppe von 10-20 Frauen und Mädchen, bunt gemischt in den Altersgruppen 13-50+.

Beim Erlernen von Schrittkombinationen mit dem Step, wird das Herz-Kreislauf-System angekurbelt, aber auch manch schlafende Gehirnzellen aufgeweckt. Spaß an der Bewegung ist das Wichtigste.

Inhalte unserer Übungsstunden sind:

- **Schrittkombinationen** für Herz-Kreisl.-Training und Koordination ,
- **Muskeltraining** für den ganzen Körper und der Problemzonen **Bauch, Beine, Po, Rücken** und zum Abschluss
- **effektive Dehnungs- u. Entspannungsübungen** für ein angenehmes Körpergefühl



Im wöchentlichen Wechsel setzen wir Handgeräte wie Gymnastikstäbe, Bänder, Balance-Pads und Bälle ein, die ein abwechslungsreiches Training garantieren.

### Unsere Trainingszeiten:

**Dienstags: 20:15-21.30 Uhr Turnhalle**

Über Zuwachs fitnessbegeisterter Mädchen und Frauen oder auch Männer ab dem Alter von 13 Jahren würden wir uns sehr freuen. **Einstieg jederzeit möglich.**



**Übungsleiterin:**  
**Ausbildung:**

**Bettina Holzinger**  
**Aerobic-Trainer A-Lizenz**  
**Fitness-und Gesundheitstrainer**  
**Power-Yoga Instructor, Yogalehrerin**