



Mit fetziger Musik und guter Laune schwingen wir immer dienstags unsere Hüften um das Step.

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

Spaß an der Bewegung ist das Wichtigste.

- Im Hauptteil werden am und auf dem Step **Schrittkombinationen** erlernt
- Das **Herz-Kreislauf-System** und Gehirnzellen werden **gefördert**
- **Kräftigungs- und Stretchingübungen** am Boden runden das ausgeglichene Ganzkörpertraining ab.

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

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

### Unsere Trainingszeiten:

<b>Dienstags:</b>	Winter	<b>18:45-20:00</b>	Uhr, Turnhalle Westhausen
	Sommer	<b>20:00-21:15</b>	Uhr, Turnhalle Westhausen



### *Unsere Aerobic-Trainer:*

**Bettina Holzinger**  
 Seit Nov. 2010 Neu im  
 Team: **Veronica Mayer**

*Wechsel alle zwei Wochen*