

# Jahresbericht 2014

## Abteilung Step- Aerobic

Mit fetziger Musik und guter Laune schwingen wir jeden Dienstag Abend unsere Hüften um den Step.

Wir sind eine bunt gemischte Gruppe von ca. 15 Frauen und Mädchen zwischen 13 – 50+ Jahren.

Es werden einfache Schrittkombinationen auf und um den Step erlernt, wobei das Herz- Kreislaufsystem angekurbelt, Fett verbrennt und die Koordination gefördert wird.

Ein Kräftigungsteil, in dem im Wechsel verschiedene Kleingeräte wie Gewichtsstäbe, Balance- Pads und Bälle verwendet werden, und ein kurzes Stretching runden die Stunde ab.

Über Zuwachs fitnessbegeisterter Mädchen und Frauen würden wir uns sehr freuen. **Einstieg ist jederzeit möglich!**

### Übungszeiten:

dienstags von 19:00 – 20:00 Uhr in der Turn- und Festhalle Westhausen

Aerobic- Trainer:  
Veronica Straubmüller  
seit September neu dabei:  
Anke Weis  
(Wechsel alle zwei Wochen)

