



Name: Maren Raschack

Aktive Zeit: Seit etwa 2005

Sparte: Turnen

Gruppenleitung Step Aerobic

Montag 19:15 – 20:15 Uhr

Immer montags von 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr findet das **Step Aerobic** in der Sporthalle Aligse statt. Zur Power-Musik und den abwechslungsreichen Schrittkombinationen auf, um und über das Step Board trainieren wir nicht nur unser Herz-Kreislauf-System oder die Gesäß- und Beinmuskulatur, sondern verbessern auch unser Rhythmusgefühl, die Haltung und die Koordinationsfähigkeit.

Nach Absprache oder auch mal in den (Sommer-)Ferien, machen wir ein leichteres Workout mit Yoga- und Pilatesübungen auf der Matte. Dabei trainieren wir die Tiefenmuskulatur und die Beweglichkeit, stärken den ganzen Körper und konzentrieren uns auf uns und unsere Atmung. Im Anschluss an dem ausgiebigen Dehnen und der Entspannung, fühlen wir uns wahrhaftig immer ganz entspannt und ausgeglichen.

Wir freuen uns über jeden, der gerne dazukommen möchte um sich rhythmisch zur Musik zu bewegen.