

**Ein kleiner Schritt  
für den Menschen,  
ein großer Schritt  
für die Gesundheit!**



## Step-Aerobic für Anfänger und Fortgeschrittene

Unter der Führung von Übungsleiterin Anette Sosna findet die Übungsgruppe Step-Aerobic Dienstags von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr im vereinseigenen Gymnastikraum am alten Hallenbad statt.

In dem großen Raum stehen 20 Step-Bretter sowie eine entsprechende Musikanlage inklusive Funk-Mikrofon zur Verfügung. So ist es der Übungsleiterin möglich, bei ansprechender Musik die Kommandos für die jeweiligen Schrittfolgen zu geben.



Nach einfachen Aufwärmübungen werden dann nach und nach die Übungsreihen anspruchsvoller, so dass im Laufe der Zeit komplette Choreographien entstehen, die in der Gruppe besonders viel Spaß machen. Jeder weiß, dass Treppensteigen gesund ist, aber Step-Aerobic ist auch gut für die Koordination, stärkt das Herz- und Kreislaufsystem und fördert die Ausdauer.

Im Takt der meist poppigen und aktuellen Musik wirken die Kommandos der Übungsleiterin per Lautsprecheranlage sehr anspornend auf die einzelnen Teilnehmer. Neben jungen Männern und Frauen, sollen auch Junggebliebene und Einsteiger mit diesem neuen Breitensport-Angebot angesprochen werden.

Die Teilnahme ist für alle Mitglieder kostenlos. Interessierte Nichtmitglieder haben die Möglichkeit 3x kostenlos schnuppern.

Für Anmeldungen und weitere Infos steht die Übungsleiterin vor und nach den Übungseinheiten zur Verfügung. Auch auf der Homepage des SVP [www.sv-plettenberg.de](http://www.sv-plettenberg.de) finden sich weitere Informationen zum Übungsangebot.