

### Zur Geschichte

Step-Aerobic, ist der 90er-Jahre-Aerobic-Trend, der sich bis heute in den vielfältigsten Fitnessangeboten wiederfindet und seinen Ursprung in den USA hat. Ausgangspunkt bildeten therapeutische Ansätze, ein Trainingsgerät zu entwickeln, welches sich eignet, Beinmuskulatur, besonders im Kniegelenkbereich zu trainieren und nach Verletzungen wieder alltagsfit zu werden. Also wurde nach dem Prinzip des Treppensteigens das Step erfunden und in unterschiedlichster verstellbarer Form zum Hauptgerät in Fitness- und Trainingsprogrammen.



## An wen richtet sich unser Programm

An Frauen und Männer jeder Altersklasse, die sich gesund und fit fühlen



## Wie baut sich unser Programm auf

- Trainingsprogramm auf aerobischen Grundlagen
- Gelenkschonende Übungsabläufe
- Stepeinsatz beansprucht Herz-Kreislaufsystem
- Kräftigung der Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur
- Koordinationsschulung durch Zusammenspiel des gesamten Bewegungsapparates; unter Einbeziehung kleiner Choreographien werden Schrittkombinationen und -techniken gelernt und geübt
- Rhythmus-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit und richtiges Timing einer Bewegung werden durch Einsatz von Musik erlernt. Ein kreatives, intensives Erleben der klassischen Step-Aerobic wird jedem ermöglicht.....  
..und in der Gruppe für jede Menge Spaß und emotionales Wohlbefinden sorgen und sich letztendlich auch positiv auf die Psyche auswirken



**Kursbeginn**  
**10 Übungseinheiten**

**Gesundheitsportzentrum**  
**ehem. Diesterweg-TH**  
**Am Theater 8 in**  
**Bitterfeld**

(neben Pflegeheim Binnengärten)  
**jeden Mittwoch**  
**19.15 Uhr - 20.15 Uhr**

**Kursgebühr: 50 EURO**

Anmeldung   
online auf [www.bitterfelder-sv.de](http://www.bitterfelder-sv.de)  
Tel. 03493-42526  
Mobil 0157 81685650  
Kursleiterin Berit Schwarz

Bürozeiten: 03493-42526  
Dienstag und Donnerstag  
telefonisch  
9.00 Uhr - 11.00 Uhr

*Durch rechtzeitiges Anmelden  
online und telefonisch  
sichern Sie sich Ihren Platz !*

Bitterfelder Schwimmverein 1990 e.V.  
Wiesenstraße 7a - 06749 Bitterfeld  
[info@bitterfelder-sv.de](mailto:info@bitterfelder-sv.de)  
[www.bitterfelder-sv.de](http://www.bitterfelder-sv.de)

Der Gesundheitssportverein    
**Bitterfelder**  
**Schwimmverein 1990 e.V.**



**Mit Step-Aerobic**  
**Kondition, Fitness und Power**  
**erlangen**

**Neues Kursprogramm des**  
**Bitterfelder SV**