

Jahresbericht 2017 – Step-Aerobic

Die Übungsstunde mit Step-Aerobic findet immer montags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr in der vereinseigenen Halle statt. Die Teilnehmerzahl liegt zwischen 8 und 15. Die Altersgrenze liegt bei 24 bis 65 Jahren, was deutlich macht, dass Step-Aerobic für (fast) jedes Alter geeignet ist. Was mich besonders freut, ist das inzwischen auch einige Teilnehmerinnen aus umliegenden Orten wie Bad Ems, Kemmenau oder Fachbach kommen.



Step-Aerobic ist ein gutes Ausdauer- und zugleich Muskelaufbautraining. Beim Step-Aerobic ist auf ein ausreichendes Warm-up und Dehnen, vor allem der Wadenmuskulatur, zu achten. Danach werden step bei step 3 Blöcke choreographisch aufgebaut und auf Rechts und Links eingeübt. Höhepunkt ist dann immer das „Kürzen“ der 3 Blöcke. Das heißt Rechts und Links im direkten Wechsel der einzelnen Blöcke. Dadurch entsteht eine anspruchsvolle, mit tänzerischen Elementen versehene, Choreographie, welche dann mehrfach wiederholt wird. Das hat zum Ziel ein Training im aeroben Ausdauerbereich durchzuführen. Zudem ist Step-Aerobic gelenkschonend und für den Aufbau der gesamten Muskulatur fördernd. Auch werden beide Gehirnhälften trainiert, da es einen stetigen Wechsel zwischen Rechts und Links gibt. Auflockerungen und ein erhöhter Schwierigkeitsgrad bestehen in Drehungen über und hinter dem Brett, sowie Sprünge über oder hinter dem Brett. Zum Ende der Stunde erfolgt ein Cool down mit anschließendem Dehnen der gesamten Muskulatur und dem Ziel den Ausgangspuls vor Beginn des Trainings schnellstmöglich wieder zu erreichen.



Auch kommen unsere Ausflüge wie jedes Jahr nicht zu kurz. Am 09.12.2017 fuhren wir mit der Deutschen Bundesbahn nach Neuwied auf den Weihnachtsmarkt, von dort ging es weiter auf den Andernacher Weihnachtsmarkt, welcher mit seinem lebendigen Krippenspiel etwas ganz Besonderes war.



So ließen wir das Jahr 2017 gemütlich, besinnlich und mit vielen guten Vorsätzen für das neue Jahr ausklingen.

Ich freue mich auf viele neue Teilnehmer und sportlich interessante Step-Aerobic Stunden.

Sonja Graef-Schmitt