

Fortbildung Fitness am 25.04.2026

Kosten: 5€ pro Lehrgangsteil

10:00 – 13:00 Uhr

14:00 - 17:00 Uhr

neue Schillersporthalle,
Hameln, Gröningerstr. 15

NTB –Referentin: Nadine Holzapfel

Anmeldung per Mail an jessica.boose-heuchert@web.de

Teil 1 Step-Aerobic für Wiedereinsteiger und Anfänger

Die richtige Technik ist die Grundlage für ein gelenkschonendes Training mit dem Step. In diesem Workshop werden wir auf die einzelnen Schritte mit der richtigen Technik eingehen. Nachdem wir uns kurz den Musikbogen angeschaut haben, werden anhand der geübten Grundschritte kleine Choreografien aufgebaut und danach immer weiter verändert. Es werden viele Tipps gegeben, wie wir diese aufbauen und verändern können. Mit der Methode Balanced ad on wird in diesem Workshop gearbeitet, welche bei Bedarf auch kurz erklärt wird.

Teil 2 Step-Aerobic meets Workout

Das Step-Brett ist nicht nur ein tolles Cardiotraining, sondern auch ein super Werkzeug, um damit Workouts zu machen. Egal ob im Fitness – oder Gesundheitsbereich. Alles ist machbar.

Selbst Moves aus dem Kampfsport sind integrierbar. In diesem Workshop wollen wir einzelne Übungen uns genauer anschauen, differenzieren und uns anschauen, wo unsere Teilnehmer Probleme haben könnten und wie wir diesen begegnen können.

Für die Verknüpfung mit Moves aus dem Kampfsport werden wir uns vorab auch hier die Technik anschauen und diverse Möglichkeiten zu Kombinationen ausprobieren.

Bitte ein Stepbrett und Yogamatte mitbringen!!