



Step Aerobic

Gesundheitsförderung



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Weiterbildung
Schlossstraße 38
89079 Ulm

VERANSTALTUNGSORT

herzog's fitness & gesundheit
Schulze-Delitzsch-Weg 12
89079 Ulm/Wiblingen
<http://www.fitness-herzog.de/>

ANMELDUNG

Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Schlossstraße 38
89079 Ulm
Fon: 0731 500 - 68459
Fax: 0731 500 - 68452

Weitere Informationen

E-mail: akad-wb@uni-ulm.de
URL: www.uni-ulm.de/klinik/akademie



Universitätsklinikum Ulm



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe



ZIELSETZUNG

Step Aerobic ist eine Ausdauersportart, in der Übungen und Kombinationen rund um den „Step“ (höhenverstellbarer Tritt) angeboten werden. Sie verbessern Ihre Kondition und Koordinationsfähigkeit und kräftigen Muskelgruppen, die häufig im Arbeitsalltag zu wenig genutzt werden.

ZIELGRUPPE

Für jede Altersgruppe sowie für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

INFORMATION

Bitte bringen Sie geeignete Sportkleidung und Sportschuhe mit.

Wir empfehlen Ihnen, bei Ihrer Krankenkasse nachzufragen, ob die Kursgebühr für diese Präventivmaßnahme übernommen wird.

Für neue Interessenten ist ein Mitmachen bei diesem Kurs generell jederzeit möglich.

INHALT

Step- Aerobic ist ein Fitnessstraining mit Musik, das mit einer höhenverstellbaren, rechteckigen Plattform („Step“) durchgeführt wird. Das Training zeichnet sich durch ein variationsreiches Herauf- und Herabsteigen mit intensiver Armarbeit aus.

Im Hauptteil des Kurses werden am und auf dem „Step“ Schrittkombinationen erlernt, die auch in Choreographien zusammengefügt werden. Die Intensität des Trainings wird durch die Höhe der verstellbaren Stufen bestimmt. Ein Stretch- und Kraftteil am Boden rundet das ausgeglichene Ganzkörpertraining ab.

Der „Step“ kann in der Höhe jedem Fitnessniveau angepasst werden, so dass auch Personen unterschiedlichen Trainingszustandes miteinander trainieren können und eine individuelle Intensitätssteigerung möglich ist.

TERMINE

Insgesamt umfasst ein Kurs 10 x 1 Stunde.

Montag 19:30 h - 20:30 h

und/oder

Donnerstag 10:00 h - 11:00 h

Ihre Wunschtage und Termine können Sie ganz individuell direkt mit dem Fitness-Studio Herzog vereinbaren. Teilnahme, nach Anmeldung und Verfügbarkeit, jederzeit möglich.

KURSGEBÜHR

45,00 EUR pro Mitarbeiter/in Universitätsklinikum Ulm

STORNOBEDINGUNGEN

Bei Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.

ANMELDUNG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

STEP AEROBIC

Dieser Kurs umfasst 10 x 1 h

Teilnahme, nach Anmeldung und Verfügbarkeit, jederzeit möglich.

Teilnehmer:

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Personalnummer _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Rechnungsanschrift (falls abweichend):

Name, Vorname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Datum, Unterschrift _____