



Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, die von einem Aerobic-Trainer vorgeführt werden, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Für Neueinsteiger, Wiedereinsteiger oder einfach alle diejenigen, die ihren Körper in Form bringen bzw. halten möchten, ist Aerobic die ideale Sportart. Neben Breitensport und Leistungssport haben auch Fun-Sportarten wie Aerobic und Zumba ihren Platz im MTV Lübeck. In beiden Sportarten spielt die Musik eine wichtige Rolle.

Aerobic, Zumba und Pilates werden mehrmals in der Woche in der MTV-Halle, Kalkbrennerstraße 1 und in der Klosterhofschule angeboten. (Infos unter auch über die Geschäftsstelle des MTV Lübeck: 0451 – 5 44 66 oder info@mtv-luebeck.de)



Was wird bei der Aerobic trainiert?

- Herz-Kreislauf-System
- Muskelkraft und Ausdauer
- Abtransport von Giftstoffen (Cellulite)
- Koordination
- Beweglichkeit



Aerobic



Aerobic
verbessert die
Ausdauer

Ansprechpartnerin:

Karin Lohf

Tel.: 0451-5041574