

Funstep, Step-Choreographie

Autor/in:



Step-Aerobic ist ein Herz-Kreislauftraining nach motivierender Musik, wobei die Schritte auf und über eine Stufe aufgeführt werden. Es dient besonders als Training für die gesamte Bein- und Pomuskulatur und zur Steigerung der Kondition. Der Funstep beinhaltet eine "mittelschwere" Kombination von Stepschritten, ist als Vorstufe zur Step-Choreografie gedacht, während die "Step-Choreographie" ein Feuerwerk an Schrittvariationen und -kombinationen bietet.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten