

## Step-Aerobic

Autor/in: [www.b&auml;derkalender.de](http://www.b&auml;derkalender.de)



Bewegungsablauf wie beim Treppensteigen, jedoch wesentlich anstrengender. Auf einer Treppenstufe, die in der Höhe verstellbar ist, wird zu schneller Musik trainiert. Unter fachkundiger Anleitung und in der Gruppe steigt man von vorne oder von der Seite auf die Stufe, steigt herunter, läuft darum herum, springt darüber, usw.

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