



**Fitnessabteilung**  
**Aerobic**



**Norbert Kopmann**  
**Tel.: 456 3273**  
**Natascha Bethke**  
**Tel.: 456 3183**  
Mellinghofer Str. 55  
45 473 Mülheim a. d. Ruhr

**Entscheiden Sie sich für Fitness!**  
**Der "Bauch Oberschenkel Po"-Kurs**  
**(in Verbindung mit Stretching)**

Viele mögen schon immer gerätselt haben, was sich hinter einem **BOP-Kurs** verbirgt. Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die körperlichen Fähigkeiten, die Sie durch Aerobic verbessern können.

Schon nach kurzer Zeit stellen Sie fest, dass Sie leistungsfähiger und belastbarer sind. Zu fetziger Musik gibt es immer wieder neue Choreographien, die Schritt für Schritt erlernt werden. Nach einer Aerobic Erwärmung mit eingearbeiteten **Pre-Stretches** (Vordehnungen) werden i.d.R. danach die Kräftigungsübungen für Po, Oberschenkel und Bauch in Mattenlage ausgeführt. Den Kräftigungen folgt in jedem Fall ein ausgiebiges Stretching, bei dem die zuvor angespannten Muskeln gedehnt werden. Wer auf Dauer nur kräftigt ohne zu Dehnen, könnte infolge unter Muskelverkürzungen leiden.

Dies wollen wir auf jeden Fall vermeiden, daher merken wir uns:

**Muskelkräftigungen nur in Verbindung mit anschließendem Stretching!**

Die Dehnung kann entweder direkt im Anschluss an die Kräftigung erfolgen oder aber man führt einen Kräftigungsblock durch und ergänzt ihn zum Schluss mit dem entsprechenden Dehnungsblock.

**Wir bieten ab März 2003 in der Sporthalle an der Zinkhüttenstrasse einmal pro Woche ein Aerobictraining an. Nähere Informationen erhalten Sie über den Abteilungsleiter oder bei Natascha Bethke.**

Mit sportlichen Grüßen

Natascha Bethke