



STEP INTERVALL

ESBEN AALVIK, Int. Health Coach

Kontakt:

Email: fit.in.xberg@googlemail.com Instagram: @EsbenFromBerlin222

EVENT FITNESS & GESUNDHEIT 28.-29. 03. 2026 in BAUNATAL

Stepaerobics, war in den 90 Jahren der großen Renner in der Fitnessindustrie. Alle haben sich mit und auf den Step wohl gefühlt.

Heute sieht es leider anders aus. Im Vordergrund steht nur hoch choreographierte Stunden, mit viele Tanzelemente und viele Drehungen. Das Ergebnis, in viele Fitnessclubs und Vereine : Es gibt leider keine Step Stunden mehr.

Intervalltraining bewirkt durch den Wechsel von intensiven Belastungsphasen und Erholungsphasen eine maximale Steigerung der Leistungsfähigkeit in kurzer Zeit!

Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und die Lunge arbeitet effizienter, sorgt für eine bessere Sauerstoffaufnahme.

Das Stoffwechsel / Fettverbrennung verbrennt in kürzere Zeit mehr Kalorien als bei moderates Training, besonders Effektiv ist der Nachbrennereffekt. Der Typ 2 Muskelfaser (schnell zuckend) werden schnell rekrutiert und die Glykogenspeicher vergrößert, was zu mehr Explosivkraft und Energie führt!

Viel Spaß!!

WAS WIRD BENÖTIGT:

1 Step (gerne auf 2 Stufe) und ein Paar Kurzhantel (am liebsten etwas schwerere)

DURCHFÜHRUNG: (jeder Block ist 12 Minuten)**BLOCK 1:**

2 Minuten Step Basic, 1 Minute Re, 1 Min Links
2 Minuten Kniebeuge + Biceps curls
2 Minuten V-Step, 1 Minute Re, 1 Minute Li
2 Minuten Kniebeuge + Nackendrücken
2 Minuten Step, 1 Min Basic+VStep Re, 1 Min Basic+VStep Li
2 Minuten Kniebeuge / Biceps / Nackendrücken

BLOCK 2:

2 Minuten Step Knielifts + Sideleg lifts
2 Minuten einarmiges Rudern, beide KH, 1 Minute pro Seite
2 Minuten Repeaters Knielifts + Sideleglifts
2 Minuten Arm Seitheben 1 Minute, 1 Minute Triceps Kickback in der Hocke
2 Minuten Step, Knielifts / Sideleglifts mit Hops, Repeaters mit Hops
2 Minuten Rudern 30 Sek Re + Links, Seitheben + Kickback jeweils 30 Sek

BLOCK 3:

2 Minuten over the Top (1 Min Re, 1 Min Li)
2 Minuten Boxen (1-2-3)
2 Minuten Step Kick mit Hop, 1 Min pro Seite
2 Minuten French Press im Stehen / Arm Reverse lifts in der Vorbeuge
2 Minuten Step, 1 Min pro Seite Step Kick touch down
2 Minuten French Press im Stehen / Boxen, 1-2-3

Cool Down + Stretch

WICHTIGE TERMINE:

KURSLEITER PILATES: 6.-7. Juni + 1.-2. August 2026

HAPPY ADVENT WORKSHOP: 5.12. 2026

ALLE INFOS UNTER: www.turngau-fitness.de