1205, Step Workout mit Hanteln
Julia König
Montag, 21.11.2026 I 12:00 – 13:30 Uhr

Stundeninhalte

1. Stundenaufbau

Zeit	Phase	Übung / Inhalt	Ziel
5 Min.	**Aufwärmen**	Marschieren, Basic Step, Side Step, Knieheben	Kreislauf aktivieren, Gelenke mobilisieren
10 Min.	**Einführung**	Grundschritte auf dem Step kennenlernen	Koordination, Bewegungssicherheit
15 Min.	**Cardio + Beine**	Basic Step, V-Step, Knee Lift, Step Touch	Ausdauer, Beine, Po
15 Min.	**Krafttraining mit Hanteln**	Bizeps-Curls, Schulterdrücken, Squats, Ausfallschritte	Arme, Schultern, Beine, Po
5 Min.	**Kombination**	Step-Schrittkombination mit Hanteln	Koordination, Ausdauer, Ganzkörper
5 Min.	**Cool-down**	Langsames Gehen, Dehnen	Erholung, Entspannung
5 Min.	**Puffer/Übergänge**	Erklärung, Trinkpausen, Wechsel	Organisation

2. Übungen & Aufbau

1. Aufwärmen – ca. 5 Minuten

- March
- Step Touch
- Double Step Touch
- Side to Side
- Cat & Cow
- Knee lift
- Leg Curl

-> Armbewegungen mit einbauen



unterstützt durch
SPORT-THIEME

2. Grundschritte – ca. 10 Minuten

- Tou Tap
- Basic
- V-Step
- Knee Lift
- Leg Curl
- Repeater

3. Cardio-Teil – ca. 15 Minuten

Hier wird das Tempo erhöht und mehrere Übungen werden miteinander verbunden.

- Basic + Knee Lift
- V-Step
- L-Step
- Leg Curl
- Mambo-Mambo
- Side Lift

4. Krafttraining mit Hanteln – ca. 15 Minuten

Hier kommen kleine Hanteln zum Einsatz. Empfehlenswert sind beispielsweise 0,5–2 kg pro Hantel, abhängig vom Leistungsniveau.

- Bizeps-Curls
- Schulterdrücken
- Squats mit Hanteln
- Ausfallschritte
- Rudern

6. Cool-down – ca. 5 Minuten

Nach dem intensiven Teil wird das Tempo langsam reduziert.

- Marsch
- Side to Side
- Waden dehnen
- Oberschenkel Vorder- & Rückseite dehnen
- Schulter und Arme dehnen
- Tief durchatmen und entspannen

Am Ende der Stunde sollen die Teilnehmer Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert haben. Besonders Beine, Po, Arme und Rumpf werden beansprucht. Durch die Kombination aus Step Aerobic und Hantelübungen entsteht ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.

