

Aerobic & Fitness Tag SV Stockhausen 18.5.2019

Einlass ab 16.00 Uhr	16.00-17.00	17.00-18.00	18.15-19.15	19.30-20.30	20.45-21.45	21.45	22.15
Turnhalle		Elvine Pitze & Jeff Sollinger Line Dance	Silke Günther Step - Aerobic	Jana Diehl Total-Body-Workout	Mirkka Gertoberens Zumba	Mirkka Gertoberens Stretching	
Vorraum	Anmeldung & Bezahlung	Snacks & Getränke	Snacks & Getränke	Snacks & Getränke	Snacks & Getränke	Snacks & Getränke	Musik & Drinks

Line Dance

Nach einer Vorführung einiger Mitglieder der Lahn River Line Dancer der TG Leun, werden mit euch 2 Tänze gemeinsam erarbeitet.

Line Dance ist eine Tanzform, bei dem einzelnen Tänzer/innen unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen.

Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Step Aerobic

Step Aerobic ist ein effektiver und einfacher Weg das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Fließender und einfacher Aufbau, dazu ausdrucksstarke Technik und mitreißende Musik ergeben eine anspruchsvolle Choreographie und machen einfach Spaß.

Kurzhandeln zur Unterstützung bringen euren gesamten Körper in Schwung und stärken mit einfachen Mitteln eure Ausdauer und Muskulatur.

Beendet wird jede Trainingseinheit mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Total - Body - Workout

Das "Total Body Workout" ist ein Ganzkörpertraining mit vielen funktionellen Übungen. Durch die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining wirkt es sich positiv auf die Leistungsfähigkeit von Herz, Muskulatur und Lunge aus.

Um diese Effekte zu erzielen, braucht es nicht viel:

Wir trainieren mit unserem eigenen Körpergewicht im Stand und auf der Matte. Zusätzliche Hilfsmittel oder Trainingsgeräte sind dabei nicht notwendig. Abgerundet wird das Training durch ein intensives Stretching am Ende der Stunde.

Egal, ob Anfänger oder Profi, wenn du dich einfach mal auspowern möchtest, bist du hier genau richtig.

Zumba

In den 90er Jahren wurde Zumba vom Tänzer Alberto "Beto" Perez aus Kolumbien kreiert. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch deine Figur in Topform. Einfach mal ausprobieren und Spaß haben.

Stretching

Nach einem Workout ist es sehr wichtig sich zu dehnen. Durch regelmäßiges Dehnen bleibt die Muskulatur elastisch und geschmeidig und man wird lockerer, beweglicher und rundum entspannter.

Der Stundenplan kann bis zum letzten Augenblick geändert werden, da wir nicht für die Gesundheit, Erscheinen oder ähnliches der Instruktoressen und auch außergewöhnliche Umstände wie Unwetter etc. garantieren.



STOCKHAUSEN SV