

Tanzfitness aus aller Welt

Jeden Freitag von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr in
der Sporthalle der H. N. P. Schule.

In den Sommer- und den Weihnachtsferien und an
Feiertagen findet keine Tanzfitness statt !!!

Tanzfitness:

- ❖ besonderes Workout
- ❖ für dieses Workout muss man nicht tanzen können
- ❖ keine langweiligen Steps, die sich Schritt für Schritt wiederholen
- ❖ Tanzfitness soll Spaß bringen und einfach auszuführen sein
- ❖ das wichtigste: Spaß daran haben, sich zur Musik zu bewegen.

Was bedeutet Tanzfitness?

- ❖ Workout verbindet verschiedene Elemente aus Intervall-Training für Herz- und Kreislauf und Aerobic mit exotischen und heißen lateinamerikanischen Rhythmen. Mit dieser Musik ist das Training besonders motivierend und die Folge der Tanzschritte lässt sich viel leichter in einer tollen Partystimmung erlernen. Der Körper wird gestrafft und die Kondition gestärkt. Überflüssige Pfunde sowie der Alltagsstress werden einfach weggetanzt.
- ❖ definiert sich über Rhythmus und Energie

Für wen ist Tanzfitness geeignet?

- ❖ für jedermann
- ❖ egal, ob Mann oder Frau
- ❖ egal, ob jung oder alt

Tanzfitness aus aller Welt auf Pellworm?

- ❖ im Herbst Tanzstudio Husum auf Pellworm
- ❖ 8x in der Freizeithalle getroffen
- ❖ Begeisterung blieb
- ❖ Moni Lucht Initiative, sich am Samstag (3.3.12) zu treffen, um einzelne Tänze aufzunehmen
- ❖ Idee: einzelne Teilnehmer übernehmen die Verantwortung für einen Tanz und tanzen bei Treffen vor

Tanzfitness - Trainingsablauf:

1. Vor dem eigentlichen Trainingsteil sollten zumindest 5 Minuten lang einige Aufwärmübungen stattfinden, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und die Muskeln entsprechend zu durchbluten.
2. Im Hauptteil wird dann der Bewegungsapparat in Form gebracht.
3. Wie in den meisten Sporteinheiten schließt Tanzfitness mit einem ca. 5 minütigen Entspannungsteil.
4. Während einer 90-minütigen Einheit werden 500 Kalorien oder mehr verbrannt.
5. Macht natürlich am meisten Spaß, wenn eine größere Gruppe von Teilnehmern die jeweiligen Übungen ausführt.
6. Tanzfitness beansprucht neben den Oberschenkeln vor allem auch den Po, den Bauch und die Arme.
7. Nahezu 90 % der Muskeln werden benötigt, um die tänzerischen Bewegungen ausführen zu können. Auf längere Sicht betrachtet stärkt die Tanzfitness nicht nur die allgemeine Fitness, sondern sorgt auch für eine optimale Gesundheit.