

USI - Information Übungsbetrieb

FITNESS-TANZ-PILATES

Übungsleiterin: Bettina Amon
Zeit: Kurs-Nr. 152: Mittwoch, 20:10-21:10 Uhr – 10 Termine
Ort: Volkshaus Ferdinand-Markl-Straße 4

Über den Kurs:

Fitness-Tanz-Pilates macht fit, stark und flexibel. Durch die einzigartige Mischung aus Übungen aus dem Fitnessbereich, einfach zu erlernenden Tanzschritten und klassischen Pilates-Moves wird der ganze Körper trainiert und sanft definiert. Außerdem macht das Workout einfach glücklich! ☺ Die Freude an der Bewegung steht bei mir immer im Mittelpunkt.

Zu bekannten und beliebten Popsongs folgen Mini-Choreografien (im Stand und auf der Matte) und bewusst ausgeführte Kraftelemente im raschen Wechsel auf schweißtreibende Cardiosequenzen. Dabei kommt der Kreislauf in Schwung, der Körper wird an neue Bewegungsmuster herangeführt, alle großen und kleinen Muskelgruppen gestärkt, Haltung und Aufrichtung verbessern sich und man hat jede Menge Spaß dabei. Durch ausgiebiges Stretching zwischendurch werden Muskeln und eventuelle Verspannungen gelockert und nach einer Stunde fühlt man sich zugleich herrlich ausgepowert, entspannt und erfrischt. ☺

Geeignet für alle Fitnesslevels und Altersgruppen, keine Vorkenntnisse notwendig.

Achtung! Keine Duschmöglichkeit im Volkshaus.

Wenn möglich, bitte eigene Matte mitbringen.

Über die Kursleiterin:

Bettina Amon ist zertifizierte Tanz- und Bewegungspädagogin und hat 10 Jahre Erfahrung mit Pop Pilates, Bauchtanz, Tanzimprovisation und Fitness. Ihr Schwerpunkt liegt auf Belly Pop Dance, Tanzfitness und Tanz-Pilates. Sie unterrichtet seit einigen Jahren verschiedene Gruppen aller Altersklassen und versucht bei ihren KursteilnehmerInnen die Freude an der Bewegung und am eigenen Körper wieder zu erwecken.