

USI - Information Übungsbetrieb

DANCE WORKOUT

Das wöchentliche Tanzworkout mit motivierender Musik

Übungsleiterin: Alexandra Mayr

Zeit: Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr / BSZ Auhof

Equipment: Trinkflasche, Sportschuhe/Hallenschuhe, Handtuch, Matte (falls vorhanden)

Im Kurs „Dance Workout“ bewegen wir unseren Körper ganzheitlich und fördern so Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Gestartet wird mit einem umfassenden tänzerischen Warm Up, bevor wir in den Hauptteil einsteigen. Dieser setzt sich aus Low Impact Grundsritten sowie High Impact Intervallen des klassischen Aerobic und einem „Touch“ von verschiedenen Tanzstilen zusammen. Ich taste uns langsam an ein Spektrum an Schrittkombinationen heran und zeige die Schrittfolgen gerne mehrmals langsam vor. Diese Bewegungsfolgen wiederholen sich ausreichend oft, um gut mitzukommen 😊

Der Kurs ist offen für alle Altersklassen sowie Fitnesslevels. Lass uns zusammen Tanzen und Spaß haben!

Ich freue mich auf dein Kommen!

Alexandra