

Danceworkout für Erwachsene

SSV Bornheim weitet Angebot aus



Die Abteilung "Tanzen" des SSV geht für Erwachsene neue Wege: Immer Donnerstags wird in der Aula der Europaschule alles an Seite gerückt und der Raum für den "Danceworkout" vorbereitet. Zu einem bunten Mix aus Latin, HipHop, Dance und Pop gilt es ab 20:00 Uhr für eine Stunde die Bewegungsfreude in alle Richtungen auszuleben.

In dem halbjährlichen Kurs werden zu einer Mischung aus Fitnesstanz, Zumba und Cardio-Übungen die Bewegungen auf die Musik abgestimmt. So entstehen kleine Choreographien, die sich wöchentlich in anderer Reihenfolge wiederholen. Zum Ausklang werden Kräftigungsübungen für Bauch-, Schulter-, Rücken- und Pomuskulatur sowie ein Stretching durchgeführt.

"Der Kurs ist für jede/n geeignet, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, da es immer verschiedene Schrittvarianten und Übungen gibt", lädt Kursleiterin Janina Scholz jeden/n zur Teilnahme ein. "Derzeit sind es 8 Teilnehmende und wir würden uns über Zulauf freuen. Bei Interesse gerne einfach mal vorbeischaun oder unverbindlich teilnehmen."

Wo? - Aula der Europaschule Bornheim, Gothestraße 1

Wann? - Donnerstag 20:00 - 21:00 Uhr