

„4STREATZ® & POUND®“ Herbstkurs 2019

14.10.2019 bis 16.12.2019 (in den Ferien – kein Kurs) in Büchenbach, 18:00-19:00 Uhr



4STREATZ #tanzwiedubist

Was wäre, wenn Du in einen Kurs kommst, in dem Du so sein darfst wie Du bist? 4STREATZ® ist das erste Dance-Fitness-Workout, das sich mit dynamischen Moves an Dein Können anpasst. Mit bunt gemischten Musikstilen treffen wir auch Deinen



Geschmack. Und ohne feste Choreo ist jede Stunde immer wieder neu.

4STREATZ® ist das erste Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Ob Anfänger oder Profis, bei uns tanzen alle gemeinsam. So viel Spaß hattest du noch nie mit deinen Freunden! Deine Fitness liegt uns am Herzen! Die 4STREATZ® Moves fördern deine wichtigen Muskelgruppen. Und mit dem integrierten Intervalltraining holst du das letzte bisschen Ausdauer aus dir raus. STREATZ® beschränkt sich nicht auf einen Musikstil, sondern vereint die fünf beliebtesten Stile Aerobic, House, Jazz, Hip-Hop und Latino harmonisch zu einem mitreißenden Gesamterlebnis.

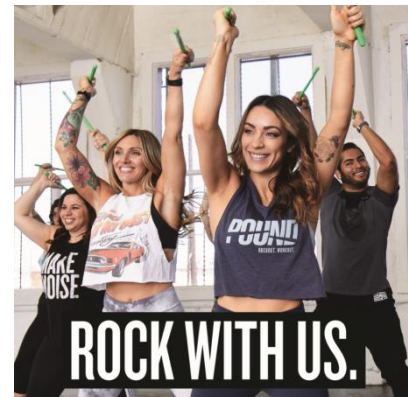


Mein Name ist **Catharina Wirth "Cadda"**

Seit 2017 bin ich ausgebildete „Group Fitness Trainerin“ mit LIZENZEN & Fortbildungen in

- Group Fitness B-Lizenz
- XCO Latin Workout
- 4STREATZ Instructor
- BootCamp Instructor
- Pound-Rockout-Workout Instructor
- Breakletics Instructor
- Functional Instructor

POUND® ist die weltweit erste Cardio Jam Session, inspiriert vom ansteckenden, energetisierenden und schweißtreibenden Spaß am Schlagzeugspiel. Anstatt Musik zu hören, wirst du ein Teil der Musik in diesem berausenden Ganzkörpertraining, das Cardio-, Konditions- und Krafttraining kombiniert. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers mithilfe der leicht gewichteten RIPSTIX® verwandelst Du Dich mit jedem Song in einen Kalorien verbrennenden Drummer. Du wirst deinen Rhythmus, Timing, Koordination, Geschwindigkeit, Agilität, Ausdauer und Kraft schulen. Anstatt die Wiederholungen zu zählen oder die Uhr im Auge zu behalten, lenkt POUND® von der hohen Intensität und Dauer deines Training ab und verschiebt deinen Fokus auf Rhythmus und Lautstärke. Diese strategische Ablenkung ist verantwortlich für das "Suchtpotenzial" von POUND® - der Grund, warum du nicht wegbleiben kannst! POUND® bietet für jeden Fitness-Level die perfekte Atmosphäre - loslassen, energetisieren, tonen und rocken! Das Training ist leicht modifizierter und spricht somit Männer und Frauen aller Altersgruppen und Fähigkeiten an. Hier wird eine Matte benötigt.



- Bitte mitbringen:** Bequeme Bekleidung, Handtuch, Gym_Matte, ausreichend zu trinken mitbringen!
- Hinweise:** 8 Einheiten zu jeweils 60 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.
- Kosten:** für TV21-Mitglieder 28€, Nicht-TV21-Mitglieder 52€
- Info:** bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch
Tel.: (0157 -86867827) E-Mail: TV21.Gymnastik@web.de
- Anmeldung:** schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter www.tv-buechenbach.de)
- Ort:** Mehrzwecksporthalle Büchenbach
- Grobe Termine:** immer Montags von 18:00 – 19:00 Uhr
14.10./21.10./04.11./11.11./18.11./25.11./09.12./16.12.2019
- Sonstiges:** Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Anmeldung bis spätestens 30.09.2019 erwünscht