

23.02.2017

PRESSEMITTEILUNG

Fit4Frühling am 11. März 2017 – Schnuppertag bei Gym and Dance e.V. Mühlacker

Wer die guten Vorsätze mehr Sport zu machen in die Tat umsetzen möchte, der hat jetzt die beste Möglichkeit! Diese Motivation sollten Sie beim Schnuppertag von Gym and Dance ausleben.

Am 11. März in die Sporthalle der Mörrike Realschule sind alle Interessierten ab 16 Jahre herzlich willkommen die verschiedenen sportlichen Angebote auszuprobieren.

Sechs gut ausgebildete Trainer stehen zur Verfügung, um den Teilnehmern Aroha, Deepwork®, KANTAERA®, Barré Concept, Step, Burlesque Dance, Step und Zumba® näher zu bringen. Es gibt auch einen Workshop nur für Männer „Men in Action“, aber generell können Männer selbstverständlich am ganzen Programm teilnehmen.

Bei den aufgeführten Sportarten sind einige ganz neue Trends dabei. Barré Concept ist eine Mischung aus Ballett und Pilates Bei Deepwork® kommt sicherlich jede/r zum Schwitzen, denn es handelt sich um ein neues anstrengendes, funktionelles Ganzkörper-Workout, das auf den fünf Elementen beruht.

Besonders KANTAERA® ist gut für Einsteiger geeignet. Dieses Cardio-Workout, verbindet auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander. Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA® für alle Altersgruppen sehr gut geeignet.

Von 9.30 bis 17 Uhr finden in beiden Hallen der Realschule insgesamt acht verschiedene Workshops statt, die in je einer Stunde das vielfältige Sportangebot von Gym and Dance vorstellen. Die Teilnehmer können hier jeweils frei aus zwei gleichzeitig stattfindenden Kursen wählen. In der Mittagspause stehen kleine Snacks, Kaffee und Getränke zur Verfügung.

Bei Voranmeldung ist der ganze Tag für 15,- Euro buchbar. Kurzentschlossene können an der Tageskasse mit 20,- Euro gerne noch mitmachen.



Anmeldung und Informationen bei der Geschäftsstelle 07041-43199 oder unter info@gymanddance.de.



GYM AND DANCE E.V.
MÜHLACKER

Geschäftsstelle:
August-Hebenstreit-Str. 46
75417 Mühlacker
Tel.: 07041-43199
info@gymanddance.de

Bankverbindung:
Sparkasse Pforzheim Calw

IBAN:
DE90 6665 0085 0007 8984 52

BIC:
PZHSDE66XXX

