

Step & Shape, Body Shape, Zumba > mit Beata!

SV Concordia Albachten 1955 e.V.

Fit & fun - das ist unser Motto und unser Ziel. Mehr Spass an Bewegung in der Gruppe, Entspannung und gute Laune, straffer Körper für das ganze Jahr – was wünscht man sich mehr?



ZUMBA !!!!

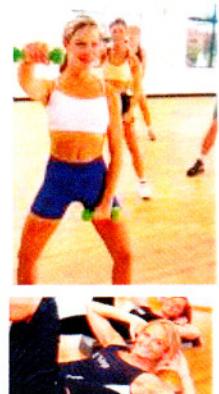
Zumba ist genau das Richtige für alle, die Spaß an Bewegung haben und die Latino Musik lieben. Dynamische Schritte, einfach miteinander kombiniert, mit viel Schwung und Charme. Die Stunde vergeht blitzschnell, man hat das Gefühl auf einer Party zu sein und nebenbei verbrennt man eine Menge Kalorien. Klingt das nicht verlockend? Für alle geeignet. Nicht lange überlegen, einfach mal testen:-)

Termine: Mittwoch, 20.30-21.30 Uhr

Body Shape / Bauch , Beine , Po

Ein ideales Ganzkörper-Workout verbunden mit gezieltem Problemzonen-Training. Mit Zusatzgewichten wie Hanteln und Tubes konzentrieren wir uns auf die Kräftigung des Oberkörpers sowie von Beinen, Po und Bauch. Dieses besonders vielseitige Kräftigungstraining beansprucht alle Muskelgruppen und trägt so zur Körperstraffung und definierten Konturen bei. Die Körperproportionen werden sichtbar verbessert.

Termine: Montag, 19.00-20.00 Uhr



Step / Step & Shape

Wollt Ihr aus einfachen Schritten etwas Anspruchsvolles machen und mit viel Elan Eurem Fitness-Training neuen Glanz verleihen? Dann solltet Ihr Euch auf die Step-Plattform wagen und eine andere Dimension des Aerobic-Trainings kennen lernen!

Es ist ein Ausdauertraining mit abwechslungsreicher Choreographie , mit viel Tempo und powervoller Musik. Anschließend an die Step-Choreographie folgt ein Kräftigungsteil. In diesem Kurs wird die höchste Fettverbrennung garantiert. Zudem wird Ausdauer, Koordination und Körperhaltung deutlich verbessert.

Termine: Montag 20.00-21.00 Uhr

Mittwoch 19.30-20.30 Uhr



Kurz zu meiner Person:

Fitness ist meine Leidenschaft und das schon seit Jahren...

Beata Rauer, 35 Jahre jung

Hauptberuflich: Marketingleiterin in der Textilindustrie

Meine Fitness-Geschichte:

1993-2000 Step & Aerobic Trainerin

2000-heute Ein sehr aktiver Fitness-Studio Mitglied

Seit 2011 Wiedereinstieg als Trainerin/ Step & Shape Group Fitness Instructor, B-Lizenz



Ich freue mich auf Euch!

mailen b_rauer@hotmail.com