

TV Trappenkamp



Tanzsparte

POUND®
ROCKOUT. WORKOUT.

Für Kinder von 6 – 12 Jahre: Generation POUND®

Freitags 16-17 Uhr

POUND®, ein effektives Ganzkörper-Training. Mit Generation POUND® wurde das Programm nun speziell für Kinder weiterentwickelt. Generation POUND® verbindet spielerisch dynamische Bewegungen mit Musik, um Koordination, Kommunikation, Teamwork und vieles mehr zu verbessern. Mit den Ripstix® (Drumsticks mit leichtem Gewicht) lernen Kinder völlig neue Bewegungsabläufe kennen. Ihre Kreativität wird gefördert und sie können richtig laut ABROCKEN! So bauen sie Kraft, Selbstvertrauen und Eigenwahrnehmung auf.

POUND® Rockout Workout für Jugendliche und Erwachsene

Freitags 17-18 Uhr

Was ist POUND®?

„POUND® ist eine intensive Cardio Jam Session, welche simuliertes Schlagzeug spielen mit leichtem Widerstand kombiniert. Das Workout vereint Cardio, Pilates, Kraft-Trainings-Elemente sowie plyometrische und isometrische Bewegungsabläufe. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers mithilfe der leicht gewichteten RIPSTIX® verwandelst Du Dich mit jedem Song in einen Kalorien verbrennenden Drummer!“

**Ab 10.01.2020 in der kleinen Turnhalle in Trappenkamp
Gablonzerstraße**

Einfach vorbei kommen und ausprobieren, Petra Lilienthal freut sich auf euch



Unsere Kooperationspartner

