

Aerobic-Abteilung – Kursangebot

Der SV Vorra bietet im Rahmen der Aerobic-Abteilung derzeit folgende Kurse in Präsenz an:

Ab 16.30 Uhr Zumba Kids jr. (4 bis 7 Jahre):

eine Tanz- und Spielparty, bei der sich die Kids so richtig austoben können – das Programm für den Start in eine gesunde Zukunft.

Ab 17.15 Uhr: Zumba Kids (8 bis 11 Jahre):

Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein.

Ab 18.00 Uhr: Zumba Fitness:

Der Renner in der Fitness-Szene: Hier geht es mit fetziger Latino-Musik richtig zur Sache. Die einfachen Bewegungen, passend zur Musik, lassen das Training in den Hintergrund treten. Tanzen und Spaß haben steht im Vordergrund und der Trainingseffekt kommt „fast nebenbei“!. Bitte Getränk und Handtuch mitbringen.

Ab 19.00 Uhr: STRONG NATION HIIT:

Hochintensives Intervalltraining synchron zur Musik. Eine effektive Trainingsform um Ausdauer und Kraft zu steigern. Burpees, Jacks und Squats – feel the beat and the burn.

Folgende Kurse werden derzeit online per Zoom angeboten:

Mittwoch von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr: Mobility Training

Mittwoch von 19.30 Uhr bis 20.00 Uhr: Stretching

Freitag von 19 Uhr bis 20 Uhr: Yoga

Der Einstieg ist in alle Kurse – auch ohne Vorkenntnisse – jederzeit möglich.
Für die online-Kurse bitte E-Mail an ute_groetsch@gmx.de