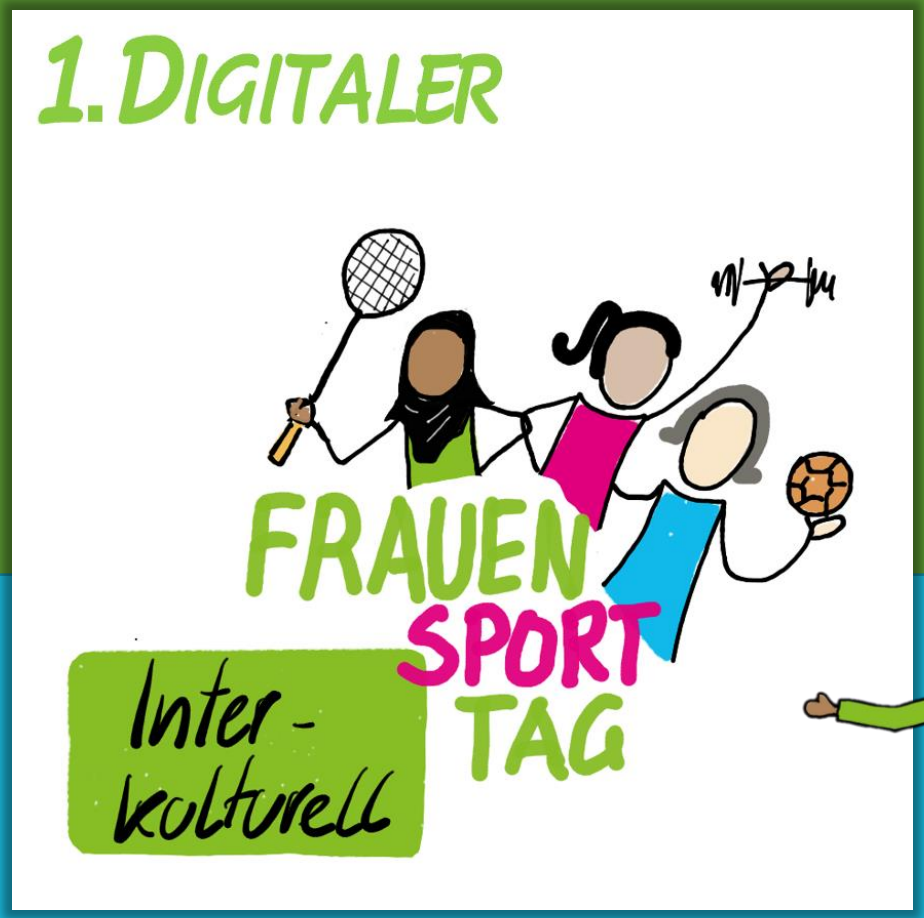
05.06.2021



Piloxing
Zumba
Skip the Beat
Bauch-Beine-Po
ARHOA
Orientalischer Tanz
Homeoffice Dance Fitness
Yoga

ausprobieren
kennenlernen
mitmachen

Stadtsportbund Braunschweig e.V.
im LandesSportBund Nds. e.V.

Kooperationspartner
Braunschweiger Tanzsport Club e.V.

Programm

AROHA

AROHA Fitness Übungen kombinieren den Kriegstanz der Maori mit Kung Fu Bewegungen und Tai Chi Entspannung. Alles zusammen im Dreivierteltakt. Ein effektives Ganzkörpertraining von Sportärzten und Physiotherapeuten empfohlen.

Bauch-Beine-Po

Der Fitnesskurs Bauch-Beine-Po ist speziell auf das Training der Problemzonen abgestimmt. Ziel der muskelkräftigenden Übungen ist es, die Körperpartien Bauch, Gesäß und Beine zu straffen und zu definieren. Unter qualifizierter Anleitung und mit motivierender Musik vergeht die Trainingsstunde wie im Flug.

Homeoffice Dance Fitness

Dieses Bewegungsangebot bringt Abwechslung in Dein Homeoffice und will etwas gegen Rückenschmerzen tun. Deshalb mach Dich fit am Schreibtisch.

Bitte einen Stuhl bereit haben !

Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz ist ein Schlüssel zur Heilung und Gesunderhaltung der weiblichen Körpers. Die Bewegungen des Orientalischen Tanzes stärken Rücken, Becken und Bauch, verbessern die Körperhaltung und führen zu einem bewussteren Körpergefühl.

Piloxing

Piloxing ist ein abwechslungsreiches Intervalltraining speziell für Frauen, das sich aus der Trainingsform Pilates und der Sportart Boxen verbindet. Beim Fitnesstrend Piloxing werden viele Kalorien verbrannt und Muskeln aufgebaut.

Skip the Beat

Skip The Beat vereint Tanzen und Fitness für jeden ganz persönlich! Tanzelemente von zahlreichen Tänzen werden mit Fitnessübungen zu vielseitiger Musik rhythmisch ausgeführt, sodass ein Lied meistens 2-3 Übungen enthält. Pause gibt es nur zwischen zwei Liedern. Die Musik ist mitreißend, motivierend und vor allem fast immer bekannt.

Yoga

Yoga ist eine philosophische Lehre, deren ganzheitlicher Ansatz Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Dazu werden geistige und körperliche Übungen, wie Muskelan- und -entspannungsübungen, Atemübungen, Meditation und Askese eingesetzt.

Zumba

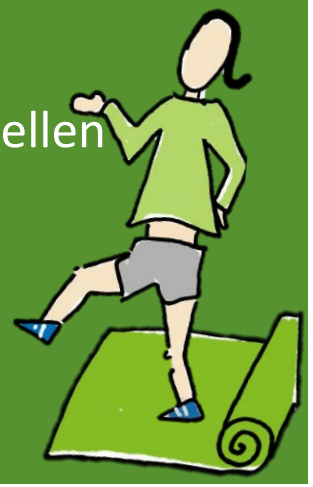
Beim Zumba handelt es sich um ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. ... Beim Zumba werden die Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba, Flamenco, Tango oder Mambo ausgeführt.

Keine Teilnehmergebühr

Anmeldung:
Online über einen Anmeldungslink auf der Homepage des SSB Braunschweig e.V.
Mindestalter 18 Jahre

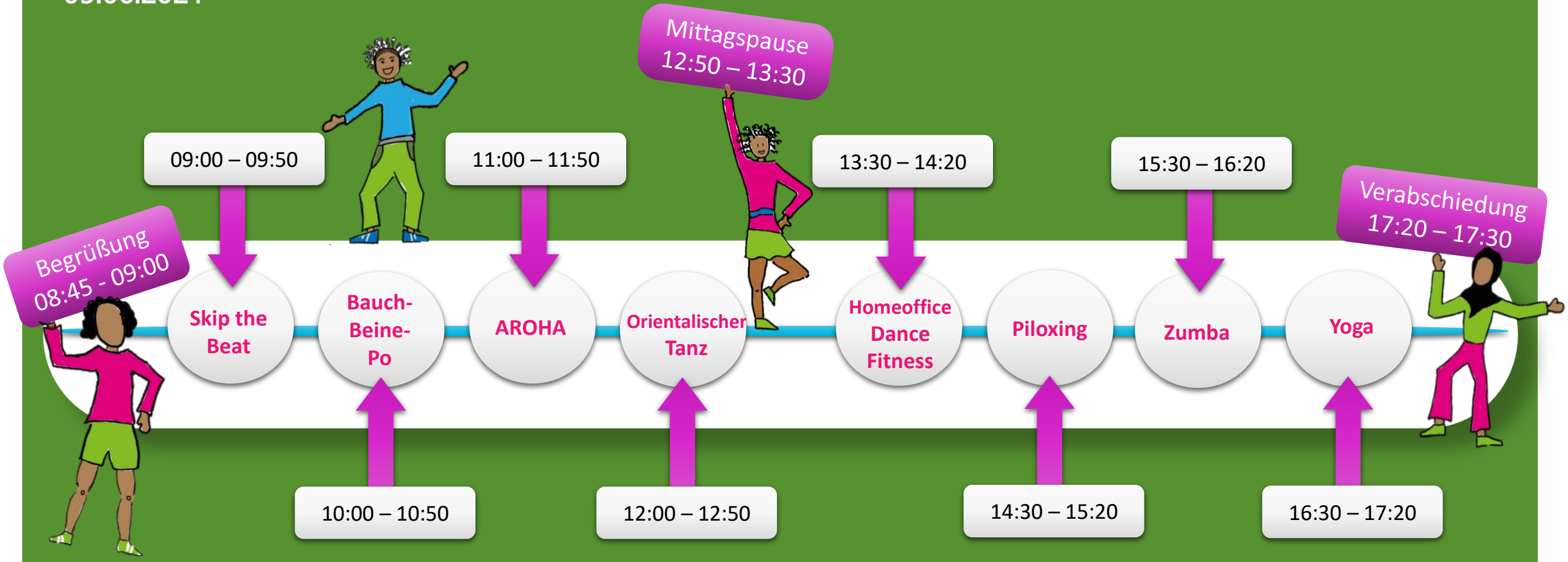
Bitte beachten:
Ihr benötigt eine stabile Internetverbindung und ein Endgerät mit Kamera
➔ Bitte 10 Minuten vor Beginn einwählen – Alle Teilnehmerinnen warten im virtuellen Warteraum. Pünktlich zu Beginn erfolgt das Einlassen in den Hauptraum

Anmeldeschluss <u>03.06.2021</u> – 20 Uhr



Zeitplan

05.06.2021



Kontakt

Information und Kontakt:
Stadtsportbund Braunschweig e.V.
Petra Engel – Höhfeld
Referentin für Frauen
Tina Stöter
Koordinatorin Integration im und durch Sport
Frankfurter Str. 279
38122 Braunschweig
Fon: 0531 - 80077
Email: anmeldung-frauensporttag@ssb-bs.de
www.ssb-bs.de

Diese Veranstaltung wird gefördert von:

Niedersachsen

LandesSportBund Niedersachsen e.V.