

FUNmotion

Montag 15.01.2024, 20:00 Uhr, die Halle war gut gefüllt, man konnte die Spannung und Vorfreude förmlich greifen.

Dann ging es endlich mit einem kleinen Warm up los. Es folgten klassische und einfach kombinierte Aerobic Schritte, wie z.B. V-Step und Mambo Cha Cha. Zum mitreißenden ununterbrochenen Beat der Musik wurden die Schritte nacheinander zu einer kleinen Choreo aufgebaut.

Danach erfüllten Latino-Rhythmen die Halle. Zu Merengue, Cumbia & Co wurde das Herz-Kreislauf-System mit einfachen Basic Schritten weiter in Schwung gehalten. Egal ob beim Merengue March oder der Cumbia Machete, der ganze Körper war in Bewegung und verbrannte nebenbei so einige Kalorien. Sah man in die Gesichter der Anwesenden, sah man die Freude an der Bewegung und das ein oder andere Schweißtröpfchen fließen.

Ein kleines Cool Down rundete die Stunde FUNmotion ab.

Alle waren sich einig, der Name ist Programm, die Bewegung hat Spaß gemacht und wir werden wieder kommen!

Wenn auch Du das nächste Mal dabei sein möchtest, dann komm einfach bei uns vorbei. Wir freuen uns auf Dich!