

Das Konditionstraining für die Paare des LTV geht weiter!

- Allgemeines

Ab dem 15.4. wird das Konditionstraining, welches die letzten 8 Wochen stattfand, weiterhin durchgeführt. Bis August findet es jeden Sonntag im LLZ in der Max-Schmeling-Halle statt. Das Training dauert auch weiterhin 3 Stunden, wird sich aber von den Inhalten leicht verändern. Die ersten 8 Wochen wird vermehrt Wert auf die Athletik gelegt, in den 8 Wochen danach wird sich mehr aufs Tänzerische konzentriert!

Trainingsinhalte sind:

Erwärmung, Core Training, Seilpringen, Hürdentraining (15 cm Höhe), Speedtraining, Tanzen mit Theraband und Gewichten, Finals

Das Training findet immer von 11 - 14 Uhr statt, außer an folgenden Terminen:

15.4. 14 - 17 Uhr

27.4. 14 - 17 Uhr

Anmeldung für das Training bitte unter: j.gabriel@previtavore.com oder unter 0178/8814281 oder über facebook

Die Anmeldung sollte jede Woche bis Freitag abgeschickt werden! Eine Mindestpaaranzahl von 7 Paaren ist Voraussetzung.

Das Kondittraining kostet 7,50 pro Person.

10.04.2012 09:27 von Sibylle Schmiel