

MIXED IMPACT + BAUCH SPEZIAL

Es handelt sich hier um ein Herz-Kreislauf-Training mit Musik, wobei unterschiedliche Schrittfolgen aneinandergereiht und zu einer Choreographie ausgebaut werden.

Mixed Impact ist das Verknüpfen von Low-Impact-Schritten mit High-Impact-Bewegungen; während beim Low-Impact (geringer Aufprall) immer ein Fuß am Boden bleibt, ist man beim High-Impact (hoher Aufprall) kurzfristig mit beiden Beinen in der Luft, was beim Springen und Laufen der Fall ist.

Im Rahmen der Kräftigungsübungen wird ein besonderes Augenmerk auf das Trainieren der Bauchmuskulatur gelegt.