



---

## INFORMATIONSBLATT FOLGE 169

### LATIN-FIT

Es wird zu lateinamerikanischer Musik ein Fitnessprogramm in verschiedene Stilrichtungen erarbeitet.

Das Neue dabei ist, dass einerseits Tanzschritte und Bewegungskombinationen der beliebten Latino-Tänze (vornehmlich Salsa und Samba), als auch Hilfsmittel wie Gewichte, Dyna-Bänder u.ä. zum Einsatz kommen.

Auf diese Art werden Ausdauer und einzelne Muskelgruppen trainiert, aber auch das Gefühl für die typischen geschmeidigen und lebhaften Bewegungen genannter Stile gefördert.

Diese Fitnessstunde ist so aufgebaut, dass zum Aufwärmen neue Bewegungsabfolgen erlernt werden, danach ein Ausdauerblock folgt (Elemente aus Aerobics, gemischt mit Tanzsequenzen) und als dritter Teil Kräftigungsübungen ausgeführt werden. Den Abschluss bilden Stretching und Entspannung. Die Stunde soll Spaß machen: nach dem Mitmachen hat man nicht nur das Gefühl, seinem Körper etwas Gutes getan zu haben, sondern auch Neues gelernt zu haben.

Eine Gesundheits- und Auspowereinheit im trendigen Latino-Stil!

Genaue Daten entnehmen Sie bitte dem aktuellen Vorlesungsverzeichnis unter: [Sportkurse - LATIN-FIT](#)