info034

INFORMATIONSBLATT FOLGE 034

TWERK OUT

Das TwerkOut verbindet Elemente aus dem „Twerking“ mit einer Workout-Routine für alle, die eine neue sportliche Herausforderung suchen. Hüfte, Gesäß und Oberschenkel werden besonders trainiert. Zudem werden viele verschiedene Schritte und Arm-Moves eingeübt. Am Ende jeder Einheit gibt es einen kurzen Bodenteil. Beim TwerkOut wird zu bekannten Twerk- & Hip Hop-Songs, sowie Dancehall-Tracks getanzt. Jeder kann beim TwerkOut seinen Body in Form bringen und dabei Spaß haben!

Das TwerkOut ist für AnfängerInnen geeignet.

Mitzubringen:
• Bequeme Sportkleidung (Leggings, kurze Sporthose, Haremshose …)
• Sportschuhe
• Handtuch

Bei Fragen melde Dich unter: heinemannp68@univie.ac.at