

# Fit mit HipHop!

Was erwartet dich in diesem Kurs?

An erster Stelle steht der Spaß an Bewegung auf mitreißende HipHop, Dancehall und House Musik. In einem Warm Up werden einfache Basic Schritte eingeübt, gleichzeitig das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und Kalorien verbrannt. Im anschließenden Work Out Teil wird ausgiebig gestretched und isometrische und dynamische Kraftübungen eingebaut. Alle Bewegungen und Übungen orientieren sich an tänzerischen Bewegungsabläufen und werden auf Musik ausgeführt. So wird man ganz einfach vom Beat mitgerissen und Kraft, Beweglichkeit und Koordination von Kopf bis Fuß werden wie nebenbei trainiert.

Im Hauptteil der Stunde wird eine Choreographie auf aktuelle Musik eingeübt, die Elemente aus verschiedenen Streetdance Stilen verbindet und kombiniert. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich dabei nach dem Level der Gruppe. Die Schritte werden nicht monoton eingeübt sondern in ständiger Bewegung mit vielen Wiederholungen auf Musik trainiert, so dass ein konstant hoher Belastungspuls gehalten wird, wodurch die Fettverbrennung angekurbelt und die Ausdauer verbessert wird. Um die eigene Kreativität und Musikalität zu fördern, werden auch immer wieder kleine Sequenzen zum Freestylen hergenommen.

Nach einer anstrengenden Stunde, in der jede Faser deines Körpers beansprucht wurde und du dich zum Beat der Musik so richtig auspowern konntest, gibt es noch ein kleines Cool Down mit Stretch- und Atemübungen, so dass du wie neugeboren nach Hause gehen kannst.

Für wen ist es gedacht? Für Jugendliche und Junggebliebene. Ein bisschen Tanzerfahrung ist hilfreich.

Wann und wo findet's statt? Immer dienstags (außer Schulferien) um 17:30Uhr bis 18:30Uhr in der Turnhalle, Lengfurt. Kursbeginn: 12. September 2017. Einstieg jederzeit möglich.

Wieviel kostet es? 10er Karte: €20 für Sportvereins-Mitglieder, €35 für Nicht-Mitglieder oder Jahresbeitrag: €40 für Sportvereins-Mitglieder, €120 für Nicht-Mitglieder

Wer leitet den Kurs? Dorothea Hock, diplomierte Sportwissenschaftlerin und leidenschaftliche HipHop Tänzerin

Wo meldet man sich an bzw. gibt's mehr Infos? Dorothea Hock, Email: dorotheahock@yahoo.com, Tel: 0174 235 8566