

Rhythmusgymnastik

(Die schnellste Methode um schlanker, schöner und beweglicher zu werden.)

Tanzen und Turnen Sie mit Rhythmusgymnastik, das bringt Sie in Schwung!

Rhythmusgymnastik ist Tanz, Aerobic und Sport, verbunden mit viel Spaß und heißer Musik. Aerobi ist ein griechisches Wort und heißt soviel wie: durch Training den Körper mit Sauerstoff versorgen. Jede Rhythmusgymnastik-Party, auf der Sie mindestens zwei Stunden lang ohne Pause tanzen, zielt darauf ab, den Kreislauf und die Muskeln zu stärken. Fettgewebe im Körper zu verbrennen und die Beweglichkeit zu fördern. Das Programm beginnt mit anwärmen Dehn- und Streckübungen, geht zur schnelleren, tänzerischen Gymnastik über und endet mit ruhigen Trainingsabläufen, damit das Herz

seinen normalen Rhythmus wiederfindet.

DJ Powerfun und sein Rhythmus-Experte **Bleibtreyboy** verwenden ein eigenes, hochentwickeltes und streng geheimes Trainingskonzept, um Ihnen alle Übungen kinderleicht und tänzerisch zu vermitteln. Hierbei wird ausschließlich der energievollste Hip Hop, der sauerstoffreichste Funk und jede Menge trainingserprobter Fun-Tunes verwendet. Die Musikgymnastik ist mit mitreißenden Entertain- und Beatboxeinlagen bestückt und macht somit aus diesem Rezept ein Programm der Freude und des Glücks.

Was Sie durch Team Rhythmusgymnastik gewinnen ist:

- Eine schlanke Figur
- Straffes Gewebe
- Ein neues Energiegefühl
- Verstärkten Kontakt zum anderen Geschlecht
- Höheres Ansehen in der Gesellschaft