

Fatburner Workout



Man müsste sich
mehr bewegen?



Dann tu es !!!!!!

Einfache Schritte und Übungen aus dem Aerobic Bereich, verpackt in eine unkomplizierte kleine Abfolge, bei rhythmischer fetziger Musik sorgen dafür, dass du gar nicht merkst, dass 40 Minuten voller Bewegung schon um sind.

Obwohl die Intensität der einzelnen Übungen eher niedrig ist, bist du nachher gut geschwitzt, dabei hast du es sich gar nicht so anstrengend empfunden.

Nach der durchgehenden Bewegung noch 10 Minuten auf die Matte zum Bauch und Rücken stärken, zum Abschluss kurz Dehnen und ab nach Hause oder sonst was Es ist ja noch etwas vom Abend über.

Wenn du danach nicht die Pizza in den Ofen schiebst und ein großes Hefeweizen aufmachst (oder ähnliche Sünden) wird die Stunde auch helfen, dass du Fett abbaust. Wenn du dir Pizza und Bier danach doch nicht verkneifen kannst, wirst du dich zumindest besser dabei fühlen als wenn es ohne die Bewegung vorher in deinem Magen landen würde.

Neue Teilnehmer sind willkommen. Die Gruppe ist noch klein.

Wir bauen die Stunde auf wenigen einfachen Grundsritten auf. Das heißt: auch Leute, die noch nie Aerobic oder ähnliches gemacht haben, können die paar erforderlichen Schritte leicht und schnell lernen. Wir nehmen uns gerne die Zeit dafür.

Alt oder jung, dick oder dünn, fit oder träge - egal! Da jeder die Intensität selber bestimmt, kann jeder mitmachen. Einzige Voraussetzung, damit es Spaß macht: Du solltest Lust haben, dich zu Musik zu bewegen.

**Interesse geweckt? Dann einfach unverbindlich vorbeikommen und ausprobieren.
Fragen: Übungsleitung: Eisi Mannel, Telefon: 02402-73915**