

Sunshine Aerobix

Sunshine Aerobix ist die Gute Laune Fitness!

Sunshine Aerobix ist eine fitnessorientierte Bewegungsanimation. Sie dient der Fitness, der physischen und psychischen Gesundheit und der positiven Ausstrahlung.

Die Teilnehmer bilden einen großen Kreis in der Halle, der Übungsleiter steht als Impulsgeber mal in der Mitte, mal mit im Kreis. Das Training besteht aus ganz (wirklich!) einfachen Schritten, die sich allmählich aufbauen, mit Oberkörper und Armbewegungen kombiniert werden und sich langsam steigern um nach einem Höhepunkt wieder abzuflauen. Die Musik stammt aus dem lateinamerikanischen Raum, Afrika oder der Caribic.

Anders als in der bekannten Aerobic wird hier nicht gezählt und es gibt auch keine umständlichen choreographischen Kombinationen.

Dem Übenden bleibt innerhalb der Bewegungsvorgabe die Freiheit, die eigene Bewegung seinen eigenen Möglichkeiten anzupassen. **Jeder kann also mitmachen.**

Der Kopf bleibt frei, für die Wahrnehmung von Musik, Körper und Bewegung. Der Übende kann sich in die fröhlichen, sinnlichen, manchmal extatischen Bewegungen fallen lassen. Seine inneren Anspannungen lösen sich auf, Leichtigkeit, Lockerheit und Bewegungsfreude machen sich breit. Die Stimmung hebt sich.

Zum Stundenaufbau:

Wir beginnen mit ca. 40 min echter Sunshine Aerobix, wie oben beschrieben. Danach machen wir noch etwas Gymnastik auf der Matte, wobei wir uns hauptsächlich auf die Stabilisation der Rumpfmuskulatur konzentrieren. Ein Ganzkörper Dehn-Programm und eine abschließende Entspannung runden die Stunde ab, so dass man wirklich zufrieden nach Hause gehen kann.

Die Gruppe:

Übungsleiterin ist Marie-Luise Mannel.

Wir sind zur Zeit ca. 20 Frauen. Teilweise schon seit Jahren dabei, teilweise neu. Wir sind **immer** offen für neue Teilnehmer. Neue Teilnehmer finden **sehr schnell** in die einfachen Bewegungen hinein. Wie gesagt: Der Kopf bleibt frei.

Neugierig geworden? Dann einfach vorbeikommen und mitmachen. Oder bei Fragen, anrufen bei Eisi Mannel: 02402-73915