

AROHA
BY BERNHARD JAKSZT



Ganz neu: AROHA und Fit mit LineDance beim PSV Eutin

Lust den inneren Krieger oder die innere Kriegerin zu entdecken, sich richtig auszupeinern und dazu noch Bauch, Beine und Gesäß zu trainieren? Oder einfach nur ein bisschen Stress abbauen?

Dann komm am 06.11.2023 um 17:45 Uhr zum Schnupperkurs ins Schützenhaus, Schützenweg 26, Eutin. Dich erwartet ein effektives Cardio-Training auf Basis des Haka, dem Kriegstanz der Maori. Es wird begleitet von speziell entwickelter Musik im ¾-Takt und ist gleichzeitig ein effektives Training für Bauch, Beine und Gesäß. Durch den Wechsel von Spannung und Entspannung in den Bewegungen kannst du dich gleichzeitig auspeinern und entspannen. Der Kurs ist für jeden geeignet und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Intensität bestimmst du selbst.

Oder vielleicht doch lieber Tanzen? Wie wäre es dann mit Fit mit LineDance? Du magst keine Country Musik? Kein Problem. Bei Fit mit LineDance erwartet dich mehr als klassisches LineDance! Bei dieser Version des LineDance sind uns keine Grenzen gesetzt. Fitness und rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund. Wir erarbeiten verschiedene Tänze zu unterschiedlichen Tanzstilen und Musikrichtungen. Hier steht LineDance nicht als das klassische, sondern als ein fitnessorientiertes Bewegungsangebot im Fokus. Es macht gute Laune, ist für Einsteiger geeignet und fordert unseren Kopf und Körper. Der Kurs startet als Anfängerkurs und heißt alle Erfahrungsstufen willkommen. Probier es einfach mal aus und komme am 06.11.2023 um 19:00 Uhr zum Schnupperkurs ins Schützenhaus, Schützenweg 26 in Eutin, Die Teilnahme ist kostenlos.



Die Kurse werden vorerst viermal im November stattfinden. Bei ausreichendem Interesse sollen daraus im Januar 2024 regelmäßige Angebote entstehen.

Mit Jen hat der PSV einen seit vielen Jahren begeisterte und engagierte Trainerin gefunden, die sich darauf freut, mit neuen Teilnehmern und Teilnehmerinnen durch zu starten.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Interessierte melden sich bitte unter jen@psv-eutin.de an. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmer werden gebeten, auf der Fläche hinter dem Schützenhaus zu parken.