

KURSANGEBOT



Bokwa Fitness®

...den Kalorien davon tanzen...!

Bokwa Fitness® ist ein Group-Fitness-Programm für alle Altersklassen, das energiegeladene Bewegungen mit Musik kombiniert. Dabei bestimmt jeder sein Tempo selbst - ganz ohne komplizierte Choreografie!

Lediglich der Blick zum Trainer darf nicht verbaut sein, denn der gibt die Zahlen und Buchstaben vor. Zu aktueller Musik wird mal schnell, mal langsam trainiert. So bleibt es nicht mehr Waldorf-Schülern vorbehalten, ihren Namen zu tanzen. Ein einstündiges Training ist angeblich so anstrengend, dass 1.200 Kalorien verbrannt werden und sowohl Herz und Kreislauf als auch die Koordination und Beweglichkeit verbessert werden.

- **Kursbeginn:** Montag, 16.09.2019 (*kostenlose „Schnupperstunde“!*)
- **Kurszeiten:** Montags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
- **Kursdauer:** 10 x 60 Minuten
- **Ort:** Sporthalle der Glückaufschule, Weidenau
- **Kursgebühr:**
 - 30,00 € für Nichtmitglieder
 - 25,00 € für Nichtmitglieder (Schüler/Studenten)
 - 10,00 € für Vereinsmitglieder
- **Kursleiterin/
Anmeldung:** Michaela Lehmann (Bokwa-Instructorin),
Tel. 0157/74336980

DJK Weidenau

Vereinsanschrift: Markus Glodek | In der Hanfwiese 5 | 57250 Netphen
Internet: www.djk-weidenau.de | E-Mail: info@djk-weidenau.de