

KW14-10

TBV-Heimbach aktuell:

Die Fitness-Convention am Samstag, den **29.03.2014 in Heimbach in der Anton-Götz-Halle** war ein echt gelungenes Event

In großer Vorfreude startete um 13 Uhr das Programm mit **Drums alive**, der Spaß am Ganzkörpertraining in Kombination mit Bällen und Stöcken war ein echter Hit.

Gefolgt vom **Bauch-Beine-Po-Workout**, welches Schrittvariation und Kräftigung am Step beinhaltete.

In der 25-minütigen Pause, konnten sich alle Teilnehmerinnen im Außengelände bei herrlichem Sonnenschein mit Obst, Fitnessgetränken, Kaffee und Kuchen stärken.

Weiter ging es im Programm mit **Aroha**, Bewegungen im $\frac{3}{4}$ Takt inspiriert von traditionellen Kung-Fu-Fighting, die letzte Runde wurde durch **Zumba**, Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen gestaltet, mit starken Rhythmen dem Fluss der Musik folgen, auch dort wurde wieder kräftig gepowert und die Teilnehmerinnen konnten sich so richtig austoben, **die Stimmung war bärenstark**

Nach diesem Power-Nachmittag waren sich alle klar, eine nächste Convention wird folgen.