

# Einladung zum Bodydance und Fitness

ab Montag, 02.10.2023, von 18:00 bis 19:30 Uhr  
in der Volksschule, Ebene Reichenau 8

Wir laden zum Bodydance und Fitness ein.  
Jeder ist herzlichst willkommen, der Freude an Bewegung hat.



Bodydance-, Move- & Balance-Workout kann auch als „*all in one Workout*“ bezeichnet werden.

Denn in dieser Gruppensportart stecken gleich mehrere Fitness-Formen:

Es verbindet sowohl Tanz mit Koordinations- und Dehnübungen als auch andere kontrollierte Bewegungsabläufe aus **Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates und Tai-Chi.**

Genauso gehören **Atemübungen, Entspannungstechniken und meditative Elemente** dazu.

Die Einheiten beginnen mit einer Aufwärmphase, **einem Dance-Workout.**

**Die verschiedenen Fitness-Formen und die bewusste Atmung ist gut für Körper, Geist und Seele** - sorgt so für **Stressabbau, Entspannung und äußere & innere Ruhe/Balance.**

Gleichzeitig fördert sie die **Wahrnehmung, Koordination und Beweglichkeit, stärkt die Bänder, Gelenke und Muskeln.**

Schließlich profitiert, auch durch eine entsprechende Kalorienverbrennung, das gesamte Herz-Kreislauf-System.

**8 Einheiten – die Termine werden bekannt gegeben.  
Der Teilnehmerbeitrag beträgt 2€/Person/Einheit.**



**Wir freuen uns auf Ihr/euer Kommen!**

Für die Gesunde Gemeinde Reichenau

Vizebgm. Sonja Pertl e.h.