



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

Das neue Trend-Workout im TSV Krainhagen e.V.

Bhangra Dance

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz mit Paulo Roberto Moreira de Oliveira einen qualifizierten und erfahrenen neuen Übungsleiter für dieses neue Angebot gewonnen zu haben. Paulo de Oliveira ist Zumba Instructor und Inhaber des offiziellen Titels eines Capoeira-Trainers. Er erweitert das sportliche Angebot des TSV um einen neuen Bhangra Dance Kurs. Dieses neue Angebot soll alle Altersgruppen und Frauen sowie Männer ansprechen.



Paulo Roberto Moreira de Oliveira

Das neue Trend-Workout: **Bhangra Dance** ist ein neuartiges intensives Tanz- und Cardioworkout, das Elemente aus dem indischen Volkstanz Bhangra und dem Bollywood verwendet.

Bhangra Dance weckt die Lebensgeister und stärkt den Körper in vielerlei Hinsicht: man verbessert die Kondition, verbrennt viele Kalorien, stärkt die Muskulatur, schult das Gleichgewicht und nebenbei baut man noch ganz einfach Stress ab.

Alle, die indische Musik lieben und beim Tanzen auch Arm-, Schulter- sowie Bauchmuskulatur trainieren wollen, werden von diesem exotischen Cardio-Fitness-Mix begeistert sein.

Mit viel Spass bewegen wir uns in diesem Fitness- und Tanzworkout zu Musik im Bollywoodstvl.

Der 10-wöchige Kurs startet am Freitag, den 17. April 15 um 16:45 Uhr und findet dann immer freitags von 16:45 – 17:30 Uhr statt.

Erwachsene Mitglieder bezahlen € 25,-, Nichtmitglieder € 37,50, Kinder und Jugendliche Mitglieder bezahlen € 20,-, Nichtmitglieder € 30,-.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist muss eine telefonische Anmeldung beim 1. Vorsitzenden Heiko Heinz unter 05724-902421 erfolgen.