

# Kneipp-Verein Springe e.V.

Postfach 10 03 20, 31832 Springe

Email: [info@kneipp-springe.de](mailto:info@kneipp-springe.de)

Internet: [www.kneipp-springe.de](http://www.kneipp-springe.de)

Telefon: 05041-970568



03. Januar 2017

## **Im Kneipp-Verein geht es im neuen Jahr wieder richtig zur Sache!**

*Vorstellung der Gruppe Dance Aerobic unter der Leitung von A. Köhler.*



Auf der Suche nach guten Vorsätzen im neuen Jahr, nach mehr sportlicher Betätigung, hat der Kneipp-Verein Springe vielleicht ein passendes Angebot im Programm. Beim Kneipp-Verein denkt man unbewusst irgendwie an gemäßigte Gangarten. Dass es aber auch richtig zur Sache gehen kann, beweist die Gruppe Dance Aerobic. Diese Gruppe trifft sich unter der Anleitung von Anett Köhler jeden Mittwoch von 18:30 - 19:30 Uhr in der Gymnastikhalle des Otto Hahn Gymnasiums in Springe. Ausgenommen davon ist die Schulferienzeit.

Es ist eine altersgemischte Hobby Sportgruppe, die sich gern nach Musik bewegt. Die Lust auf Bewegung steht in dieser netten Gruppe im Vordergrund. Die wöchentliche Trainingsstunde beginnt zur Erwärmung überwiegend mit unterschiedlichen, leichten Schrittfolgen. Im Finale werden die einzelnen Choreografien zusammengesetzt und dann einmal komplett durchgetanzt.

In der anschließenden Kräftigungsphase werden Kleingeräte oder aber nur das eigene Körpergewicht für die gezielte Muskelkräftigung eingesetzt. Manchmal kommt auch das Steppbrett zum Einsatz. Und aktuelle sportliche Trends fließen ebenso in das wöchentliche Programm ein.

In der Gruppe bestimmt jeder seine eigene Intensität und trainiert nach den persönlichen Möglichkeiten. Ein Einstieg ist daher jederzeit möglich. Weitere Informationen gibt es unter den Kontaktadressen des Vereins oder noch besser einfach mal an einer Probestunde teilnehmen.