

17.01. und 24.01. 2018 – Einfach bewegen: Schrittfolgen im 4/4 und 3/4-Takt

Annette Meyer hatte an zwei Mittwochabenden ein interessantes Fitness-Workout für die Landfrauen Buer arrangiert. Eine gelungene Mischung aus Gymnastik und Tanz boten die dynamischen Elemente aus dem Aerobic-Trainingsprogramm. Ein Warm-up bei poppiger Musik, das den Landfrauen gefiel. Die sanften Schrittfolgen aus dem Segment PowerChi wiederum lockerten und lösten die Verspannungen im Körper. Die fließenden Bewegungen (Flows) zu entsprechender Musik bewirkten eine spürbare Harmonisierung von Körper und Geist. Motiviert lernten die Landfrauen Buer unter kompetenter Leitung von Annette Meyer verschiedene zeitgemäße Bewegungs- und Entspannungstechniken zu Musik im 4/4- und 3/4-Takt kennen. Die beeindruckten Landfrauen dankten dem Sportverein SuS Buer für die Kooperation und ganz besonders Annette Meyer für die fachkundige Einführung in moderne Fitnesskonzepte.