

DISCO AEROBICS

(ALLE LIEBEN DISCO)

ESBEN AALVIK, Int. Health Coach

Kontakt:

Email: fit.in.xberg@googlemail.com Instagram: @EsbenFromBerlin222

EVENT FITNESS & GESUNDHEIT 28.-29. 03. 2026 in BAUNATAL

Willkommen zu DISCO AEROBICS!!!

Viele von uns waren Jung und in Partylaune in den 80er und 90er Jahren. Die Musik war großartig, gute Beats, tolle Musiker und wir hatten tolle Bekleidung, glitzer - gold-silber und farbenfroh!

Wie immer, steht dieser Stunde Spaß und Freude im Vordergrund. Einfache Choreographie, eine gute Mischung aus Mixed Impact Schritten, gute Abwechslung in der Intensität, Rhythmus - Wechsel macht es Interessanter und abwechslungsreicher, ohne das es zu kompliziert wird.

Block 1

4x Schritte vor, 6 point mambo
4x zurück dabei drehen
4x Chaussee - mambo nach hinten

Block 2

V - Step mit 1/4 Turn / V-Step mit 1/2 Turn / face front / jump vor und zurück
8 verzögerten Lunges (Ausfallschritte)

Block 3

3x Mambo chachacha (nach vorne und nach hinten) mit Turn / 4 Kneelifts / Wiederholen mit Links

Block 4

4 Step touches nach vorne und zurück / 4 tripple nach vorne - dbl step touch diagonal zurück

Block 5

4 Box-Step / 8 Lunges kraftvoll nach hinten

Block 6

Grapevine Re + Links mit Turn, 2 mambo mit pivot turn / 3 Stomp , 4 schnelle Kniebeuge

WICHTIGE TERMINE :

KURSLEITER PILATES: 6.-7. Juni + 1.-2. August 2026

HAPPY ADVENT WORKSHOP: 5.12. 2026

ALLE INFOS UNTER: www.turngau-fitness.de