

Den Rhythmus spüren und Spaß haben

Fitness Erste „LaGym“-Party des TV Hahnenbach

■ **Hahnenbach.** Die erste „LaGym“-Party des TV Hahnenbach am Samstag in der Turnhalle Hahnenbach war ein voller Erfolg. Mehr als 40 Teilnehmer ließen sich von hippen Moves und Grooves, Merengue-Box sowie Salsa- und Cumbia-Basics begeistern. Allen voran Andrea Wild und Ellen Hochmuth, die mit ihrer guten Laune und einem Tanzprogramm mit Spaßfaktor ein Lächeln auf die Gesichter der Teilnehmer zauberten.

Christoph Köhler hatte seinen Job als DJ ausgezeichnet im Griff. LaGym das bedeutet: Tanzen zu mitreißender Musik. LaGym ist ein modernes dynamisches Dance-Fitnessprogramm, das Spaß macht und obendrein das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt und überflüssige Kalorien verbrennt.

Leicht nachvollziehbare Schrittfolgen und entsprechende Armvariationen machen das Programm aus, es gibt keine komplizierten Choreografien. Den Rhythmus spüren, Spaß haben, einfach genießen und abtanzen zu fetziger Musik – und ganz nebenbei den Körper formen. LaGym wurde exklusiv für DTB-Vereine entwickelt und steht neben anderen aktuellen Fitness-trends wie Zumba.

Es ist nicht wichtig, alle Bewegungen der Vortänzerin genau nachzumachen. Es ist wichtig, sich bei den Bewegungen wohlfühlen und seine eigene Interpretation zu finden. Andrea Wild teilte nonverbal die Gruppe in zwei Hälften und startete ein imaginäres Battle. Der TV-Vorsitzende Thomas Bertram sorgte für die Männerquote.



Ein neues Angebot, das begeistert: Zur ersten „LaGYM“-Party des TV Hahnenbach kamen rund 40 Teilnehmer, um sich zu fetzigen Rhythmen zu bewegen.

Foto: Sebastian Schmitt