



LaGym wieder bei uns im **SV Germania Breklum!**

Im November
mittwochs um 19.15 Uhr

Nichtmitglieder zahlen 4 € / Stunde

LaGYM ist ein modernes, dynamisches Fitness-Tanz- Programm zum Abtanzen, das Spaß macht und gute Laune bringt. Es ist vor allem durch mitreißende Musik geprägt und einfach zu lernen! Leicht nachvollziehbare Schritte, Schrittfolgen und entsprechende Armvariationen machen das Programm aus, es gibt keine komplizierten Choreografien. LaGYM trainiert den ganzen Körper, die Koordination, die Beweglichkeit und trainiert das Herz-Kreislauf-System.

Erstmals kommen bei einigen Liedern auch **TOGU Brasils** zum Einsatz. Wir erhöhen durch die **TOGU Brasils** die Intensität und erweitern die LaGYM Stunde um eine weitere wichtige Komponente: Krafttraining.

So entsteht eine Sportstunde, die euch vieles bietet:

Spaß, ein effektives Herz-Kreislauftraining, Krafttraining sowie Tanz pur.

