

Sportangebot bei MoMi: Body-Fit

Im Oktober 2010 begann die Sportgruppe „Body-Fit“ ihren Trainingsbetrieb. Hinter Body-Fit, auch bekannt als DANTAO, verbirgt sich eine Trainingsform aus der Symbiose von Bodypower-Tanz, Mindpower und Fatburning-Übungen. Die attraktive Verbindung fernöstlicher Entspannungs- und Bewegungslehre mit westlichen Bestandteilen aus dem Street- und Latindance bietet vor allem Entspannung und Ablenkung, gekoppelt mit aktiver Steigerung der



körperlichen Fitness, des Selbstbewusstseins und der Bewegungsharmonie. Die jeweils einstündige Trainingseinheit gibt neue Energie, macht belastungsfähiger und arbeitet Gewichtsproblemen entgegen. Geeignet ist diese Sportart sowohl für Anfänger als auch als Workout für erfahrene Sportler. Body-Fit findet dienstags in der Zeit von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr in der Sporthalle der Makarenko-Schule (Leisniger Str.) statt.

Ansprechpartner:

Übungsleiterin Body-Fit

Annelie Hartmann

Tel.: 0351-8587461

Email: ah-jh@web.de

Geschäftsstelle MoMi

Tel.: 0351 – 847140

Email: sv@motor-mickten.de

