

Trainingszeiten:

Aufgrund von Corona trainieren wir momentan Online.
Die Trainingszeiten hierfür sind:

Donnerstags von 15:45 Uhr bis 16:30 Uhr

Bei sinkendem Inzidenzwert trainieren wir draußen solange wir nicht in die Halle dürfen.

Training in der Talwiesenhalle:

- **Donnerstag von 16:00 Uhr - 17:00 Uhr**

Unser Training besteht aus 3 Teilen:

Wir beginnen mit dem Aufwärmen, dazu benutzen wir Hullahupreifen.



Diese dienen dazu sich im Rhythmus der Musik zu bewegen. Dadurch wird man auch beweglicher in der Hüfte. Die Kinder benutzen einen bis drei Reifen gleichzeitig.



Die folgenden Tänze trainieren die Ausdauer und Koordination.

Die Kinder müssen auch in einer Art Battle - selbstständig Choreografien oder einzelne Schritte erfinden. Dabei spielt es keine Rolle wie aufwändig der Schritt ist, sondern vielmehr zu unbekannten Liedern im Rhythmus der Musik zu sein.

Zum Abschluss der Stunden dehnen wir für ca. 5 Min. die Muskeln.

Für gewöhnlich besteht die Gruppe aus bis zu 40 Kinder. Coronabedingt kann e aber zu Einschränkungen kommen und Gruppen müssen verkleinert werden und auch die Zeiten.

