

Fotos: Fotobis, Petra Kodnar/Revue Workout



MEHR INFOS AUF:
www.krone.at/gesund

Fit für die Flitterwochen

Von einer guten Figur im Brautkleid träumt wohl jede Frau. Mit dem neuen „Honeymoon“-Workout gelingt dies mit Leichtigkeit.

Von Sonja Jakobowics

Die Hochzeitsvorbereitungen für den schönsten Tag im Leben bedeuten meistens Stress und Hektik. Da kann auf die Fitness schon mal vergessen werden. Petra Kodnar und Elena Sterlini haben sich genau dieser Problematik angenommen und ein Tanzworkout für zukünftige Bräute entwickelt – mit einem Ziel: Fit und durchtrainiert zum Traualtar! Im Idealfall wird mindestens drei Monate vor der Hochzeit mit dem Training begonnen.

Hierbei tanzt man zu flotten Liebesliedern in romantisch-sportlicher Atmosphäre. Jeder Hüftschwung bringt die Kalorien zum Schmelzen.

Wie unterscheidet sich dieses neuartige Training von anderen

Trendsportarten, wie Zumba oder Bowka? „Der Raum ist abgedunkelt, mit maximal acht Teilnehmerinnen herrscht ein sehr persönliches Ambiente. LED-Lampen sowie Laser leuchten abwechselnd im Rhythmus zu den Beats“, erklärt Petra Kodnar, Studioleiterin des „Revue Workouts“.

Da die Bewegungen sehr feminin sind und ein gewisses Maß an Grazie erfordern, finden sich in der Tanzstunde keine Männer. Die

Choreografien gliedern sich in drei Teile: der Cardio-Part, der Arms- und Shoulder-Part und der Floorwork-Part, mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen. Die Bewegungen zur Musik machen vor allem eines: jede Menge Spaß! Dass der Körper

gehörig gefordert wird und das ausdauernde Gehüpfe einem ordentlich Schweiß auf die Stirn treibt, bemerkt man erst, wenn die Boxen wieder verstummen. Wer bereits unter der Haube ist, muss

jedoch nicht zum Tanzmuffel werden. Das weitere Angebot ist groß – wahlweise gibt es Pin-up-Dance, Lyballetic Chair Workout, Umbrella Dance oder Dirndl-Workout.

„Es macht Spaß, wieder jeden Spaß zu verstehen.“

Wolfgang Neuner · Hörgeräte-Träger

Besser verstehen.
 Nano-Sprachverstärker kostenlos
 Probe tragen. ☎ 0800 880 888

Hansaton 
 Hörakustische Zentren

Über 80x in Österreich
www.hansaton.at