

Pound

Leiterin: Lina Dyer

Training: Freitags 18.30 – 19.30 Uhr in der DGH

Bericht-

Der Fitnesstrend POUND aus Amerika kombiniert Aerobic, Hanteltraining und Pilates mit cooler Musik und ist besonders interessant für alle die sich mal richtig auspowern wollen. 45 Minuten lang werden Beine, Bauch, Po, Rücken und Arme beansprucht und dabei rhythmisch mit Drumsticks getrommelt. Diese POUND-Schläger wiegen etwa das Doppelte eines üblichen Schlagzeugsticks, nämlich 100 Gramm und verstärken den muskulären Effekt des Workouts. Bei dem dynamischen Ganzkörpertraining fokussieren wir uns auf Kraft, Gleichgewicht und haben vor allem Spaß in der Gruppe. POUND ist etwas für Frauen, Männer und Kinder jeden Alters, denn es gibt verschiedene Schwierigkeitsstufen und jeden Monat neue Workoutroutinen für ein abwechslungsreiches Training.

In Sippersfeld findet POUND seit 2015 unter der Leitung von Wini und Lina Dyer freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Dorfgemeinschaftshalle statt. Mutter und Tochter stammen aus den USA und bringen uns wöchentlich mit ihrer Motivation an unsere Grenzen, denn in einer Stunde können beim POUND bis zu 600 Kalorien verbrannt werden.

Im Sommer sind wir draußen auf dem Fußballrasen der FC Eiche, sodass dieser mal etwas anderes als harte Stollen sieht. Im August veranstalten wir ein kostenloses Finessevent zu dem wir Trainer*innen für Zumba, Piloxing und andere spannende Sportarten zu uns einladen. Im Oktober findet jährlich der Fit-Ober statt, bei dem es unter Schwarzlicht ein gruseliges Workout und danach herbstliche Snacks gibt.



Auch während Corona bieten die Trainerinnen ein digitales Programm an, sodass dem workout kein Abbruch getan wird und wir zusammen rocken können!

Kommt jederzeit vorbei und holt euch mit dem powervollen workout den Muskelkater eures Lebens ab – wir freuen uns auf euch!

Nastasia Daub (Abteilung Pound)

