

# Von Stepp-Aerobic bis Nia

## **FITNESS** Emden ISV veranstaltet einen Workshop

Die Veranstaltung ist am 27. März im Bewegungszentrum des Vereins an der Kösliner Straße. Es gibt ein großes Gesundheitsport-Angebot.

**EMDEN** - Der Integrierte Sportverein Emden (ISV) richtet am Sonntag, 27. März, seinen 7. Fitness- und Gesundheitsworkshop im Bewegungszentrum an der Kösliner Straße aus. Erwartet werden unter anderem der Trainer und Autor Chris Harvey und die Blue-Belt-Nia-Trainerin Doreen Tönjes.

Mit der Veranstaltung will der ISV in mehreren Work-

shops über die aktuelle Vielfalt auf dem Gebiet von Fitness und Gesundheit informieren. Das Angebot reicht von Stepp-Aerobic über Yoga und Pilates bis hin zu Hot Iron, Kraftaufbau und Zumba, Bauch-Beine-Po-Rücken und Nordic Walking. Das Programm beginnt um 9 Uhr und endet um 17 Uhr.

Chris Harvey leitet unter anderem Stepp-Aerobic, Aerobic/Tanz und Muskelaufbau an. Der gebürtige Engländer ist Ausbilder, Fachbuch-Autor und ehemaliger Weltmeisterschaftsfinalist in der Sportaerobic. Seine Kursus-Schwerpunkte sind Choreographie-Aufbau, Krafttraining und Kommunikation

und Motivation. Doreen Tönjes hat sieben Jahre lang Leistungssport in der Leichtathletik betrieben und weitere Ausbildungen in Tanz, Kampfsport, Wintersport, Leichtathletik und Bewegungsförderung für Kinder absolviert. 2003 entdeckte sie Nia. Der Sport verbindet Bewegungsformen aus Tanz, Kampfkunst und körperorientierten Bewegungen.

Anmeldungen für die verschiedenen Angebote des 7. Fitness- und Gesundheitsworkshops werden bis zum 21. März entgegengenommen. Die Teilnahmegebühr beträgt für ISV-Mitglieder 20 Euro und für Nichtmitglieder 30 Euro.

Quelle des Artikels: Ostfriesen-Zeitung vom 05. März 2011