

Knackiger Po, straffer Bauch und Muskeln an den richtigen Stellen ...

...das sind Attribute, die nicht nur für Frauen gelten. „Mit ZUMBA Fitness haben wir bereits einen neuen Weg eingeschlagen und uns einen weiteren Bereich erschlossen“, erzählt Riccy Gaffling-Moustache, Trainerin und Chefin der I.D.E.A. Tanzschule. Und dass dies gefällt, beweisen 25 Frauen im Alter von 16 bis 65 Jahren jeden Montagabend im Neuen Gymnasium Glienicke. Bei Disco-Licht und heißen lateinamerikanischen Rhythmen tanzen und schwitzen sie 60 Minuten lang gemeinsam gegen die Pfunde. „Das macht Spaß und eine tolle Figur!“, schwärmt eine Teilnehmerin. Und die meisten bleiben im Anschluss dann gleich auch noch zum „Bauch X-Press“.



Von dem Erfolg inspiriert, hat Ehemann Boris Gaffling nun ein Konzept entwickelt, das auch und vor allem Männer ansprechen soll. „Was ich in den Kursen der Frauen beobachten konnte, motivierte mich nun auch, ein Programm speziell für uns Männer anzubieten“, erzählt er. Boris Gaffling betreibt selbst regelmäßig viel und gerne Sport und weiß, dass es für viele Männer nicht leicht ist, neben Familie und Beruf auch etwas für sich selbst zu tun. Viele Arbeitsstunden und lange Anfahrtswege, oft quer durch die Stadt, sind nur zwei Gründe. Gerade hier liegt die Herausforderung darin, auch jene Menschen zu erreichen, die nicht in ein Sportstudio gehen wollen.

Ab September werden deshalb neue Kurse für den Bauchbereich, die Tiefenmuskulatur und den Rücken sowie die klassischen Problemzonen angeboten. Diese finden jeweils abends in kleinen Gruppen mit 10 bis 15 Teilnehmern im „Go-Hin“ statt. Ideal für Einsteiger und mit geringem Zeitaufwand sind die Kurse „Bauch X-Press“ und „Fit in 30 Minuten“. Ganz neu

wird es auch einen speziellen „Men's Power“-Kurs für Väter – und jene, die es einmal werden wollen – geben. „Nach dem Motto ‚Männer unter sich‘ werden wir uns Ziele setzen und (wieder) gemeinsam fit werden“, ergänzt der Medizinische Fitness- und Personal Trainer mit einem Lächeln. Mehr Infos unter Tel. 033056/42961 und www.tanzschule-glienicke.de

**Tanzen • ZUMBA • Fitness
für Kinder Männer + Frauen**



**GUTSCHEIN
1 x GRATIS***

(033056) 42961

tanzschule-glienicke.de

*bei Vorlage kostenlose Teilnahme (1x je Person)