

Samenwerking met Voigt BV

Fitness-avond bij dansschool Timmermans

TIEL - In samenwerking met fitness-centrum Voigt organiseert dansschool Timmermans voor zaterdag een speciale fitness-avond voor de jeugd. Middels diverse zaken wordt aandacht besteed aan de moderne trend: werken aan je lijf. Men kan daarmee immers niet vroeg genoeg beginnen.

Degenen die daar belangstelling voor hebben, kunnen hun fysieke gesteldheid laten testen door middel van een aantal bescheiden proeven voor het meten van Hamstrings, Sprongkracht, Longfunctie (inhoud), Vetpercentage, schoudergordel etc.

Naast de resultaten per onderdeel worden ook punten toegekend aan de algehele conditie van de deelnemers die daarna eventueel kunnen bewijzen de fitste jongen of het fitste

meisje in de dansschool te zijn. Tijdens de avond zullen drankjes te koop zijn die je als sportief mens tenminste een keer in je leven moet hebben geproefd. Ook zullen er kalorie-arme hapjes zijn. Geen bitterballen of pinda's dus, maar alleen de versnaperingen die met respect voor een blijvend goede lichaamsconditie verorberd kunnen worden.

Door een groep van fitness-centrum Voigt wordt een demonstratie Aerobic gegeven,

en uiteraard kunnen de bezoekers ook zelf deze vorm van fitness-training eens proberen! Degenen die regelmatig aan de een of andere vorm van sport doen zijn gevraagd voor deze ene keer in de bij die sport passende kleding naar de dansschool te komen. Voetbalshirt, judopak, joggingpak.... het maakt niet uit. Alleen moet het sportschoeisel wel geschikt zijn om te dansen. Want ook zaterdag blijft dat weer de hoofdzaak. Dansen is uiteindelijk ook als sport te beleven.