

Bungee-Fitness: Der neue Trendsport erobert Hohenems und Bregenz!

Erlebe Bungee Dance: Ein innovatives Fitness-Workout in Hohenems und Bregenz, das Tanz, Training und Spaß vereint.

Hohenems, Österreich - Bungee-Fitness hat Vorarlberg erobert! Nachdem dieser aufregende Trendsport zunächst vor allem in den USA und Asien bekannt war, erfreut er sich nun auch im Ländle großer Beliebtheit. Bei „move4style“ in Hohenems können Interessierte an Schnupperstunden und Kursen teilnehmen. Wie **VOL.AT** berichtete, wird beim Bungee-Dance ein Gurt verwendet, der an einem elastischen Seil von der Decke hängt – eine Mischung aus Tanz und Fitness, die sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Sportler geeignet ist.

Die Teilnehmer erleben ein abwechslungsreiches Training, das Elemente wie Tabata mit Squat Jumps und Burpees umfasst und bis zum Highlight – dem Superman- und Stern-Jump – führt. Trainerin Victoria Anna Bernatzik erklärt, dass Bungee-Fitness nicht nur für viel Spaß sorgt, sondern auch weniger Muskelkater verursacht, da der Gurt entlastet. Eine Teilnehmerin, die bereits seit einem Monat dabei ist, lobt, wie abwechslungsreich die Stunden gestaltet sind und hebt hervor, dass man am nächsten Tag gut zur Arbeit gehen kann.

Hip Hop & Streetdance als weitere Attraktion

Zusätzlich zu diesem Fitness-Trend bietet das Tanzstudio auch Kurse in Hip Hop und Streetdance an, die als NewStyle bekannt

sind. Diese Tanzformen kombinieren verschiedene Stile wie Popping, Waving und Street Jazz und erfordern Kreativität sowie Disziplin. Wie **Brothers and Stylez** informiert, können Teilnehmer alle Altersgruppen angesprochen werden, und die Kurse sind nach Schwierigkeitsgraden unterteilt, sodass jeder nach seinem eigenen Tempo lernen kann. Die Möglichkeit, Choreographien auf Shows aufzuführen, sorgt für zusätzlichen Anreiz und Spaß.

Insgesamt bieten Bungee-Fitness und Tanzkurse im Ländle eine aufregende Möglichkeit, sich fit zu halten und gleichzeitig die Liebe zur Bewegung zu entdecken. Egal, ob durch die Schwerelosigkeit beim Bungee-Dance oder den packenden Beats beim Hip Hop – hier ist für jeden etwas dabei!

Details	
Ort	Hohenems, Österreich
Quellen	• www.vol.at • brothersandstylez.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at