

Time to dance

09.04.2014, 16:35 | Sport

Pressemitteilung von: *GYMONDO GmbH*
Presseagentur: *Schlösser-PR*

Mit dem Dance Worx Programm von GYMONDO gewappnet für durchtanzte Sommernächte – Barfuss und in High Heels

Berlin, 09. April 2014: Wer wollte nicht schon immer der Star im Club sein und zu jedem Beat den passenden Move bereit haben? Einfach nur die Hüften kreisen lassen, das kann heute doch jeder: Wer eine Party so richtig crashen will, der muss schon mehr drauf haben als ausgeprägte Kopfnick-Skills oder den berühmten Side Step. Ob zu feurigen Latin Songs, heißen Hip Hop Beats oder spritzigem Reggaeton - wer hier mit den neuesten Styles punkten kann, der zieht garantiert alle Blicke auf sich.

Tanzen zählt in der heutigen Zeit zu den Softskills und ist nicht mehr ausschließlich ein Hobby, sondern gehört zum „Savoir-vivre“. Geschäftliche After-Work-Meetings finden nicht mehr nur in Gourmetrestaurants oder Konferenzräumen statt. Auch Bars und Clubs bilden nun Umgebungen für Businessgespräche und Verhandlungen. Daher bietet es sich an, das notwendige Repertoire an Tanzschritten weiter auszubauen. Und das Gute ist, wer regelmäßig tanzt, der tut nicht nur etwas für seine Coolness, sondern hält auch Körper und Geist fit.

Mit dem Dance Worx Programm von GYMONDO wird diesen Sommer lahmen Füßen und schlaffen Muskeln der Kampf angesagt. Das zweiwöchige Programm bietet eine vielseitige, spaßige Alternative, um sich fit zu halten und gibt gleichermaßen Einblicke in die verschiedensten Tanzrichtungen als Vorbereitung für jegliche musikalische Get-together. Knallharte Moves, direkt aus Brooklyn, werden beim Hip Hop Street eingeführt, Sinnlichkeit und Sexappeal werden beim Latin und Reggaeton bis ins Detail gefordert, aber auch klassische Schritte zu Pop- und Rockrhythmen sind tanzbar, das zeigt der Jazz Dance. Alles in allem ein Rundum-Fitness-Programm für Tanzwütige.

Exklusiv bei GYMONDO: Das Stiletto Workout

Als besonderes Highlight für die Ladies hat GYMONDO sich ein Schmankerl ausgedacht. Wer sich bewegen kann, der kann das auch in Stiletto: Das Stiletto Workout aus dem GYMONDO Dance Worx Programm ist die ideale Übung, um in High Heels nicht nur umwerfend auszusehen, sondern sich auch noch graziös bewegen zu können.

Peeptoes, Plateaus, Stiletto – Frauen lieben Schuhe, hohe Schuhe! Doch kaum einer Frau ist das Laufen in Heels in die Wiege gelegt, sodass das Gehen auf den geliebten Tretern nicht selten dem Schreiten auf rohen Eiern gleicht. Um sich vor den Freundinnen nicht zu blamieren, greifen viele letztlich auf Ballerinas oder im höchsten Fall auf Fünf-Zentimeter-Pumps zurück. Dies garantiert zwar einen sicheren Weg und keine unangenehmen Blessuren, aber Mädels mal Hand aufs Herz: Eine Party ohne High Heels? Das geht doch nicht! Wie wäre es dann also mit einem Pre-Party Workout für den richtigen Auftritt? Mit dem Stiletto Workout von GYMONDO ist das Vorglühen vorprogrammiert. Treffen, aufbrezeln, trainieren und zwar für den glanzvollen Auftritt im Club. Mit der richtigen Musik und den entsprechenden Lieblingsschuhen übt man den perfekten Hüftschwung für die Party und sorgt außerdem noch für die richtige Haltung auf Stöckelschuhen. Dabei werden gleichermaßen die dafür benötigten Muskelgruppen, wie Waden, Schenkel und Po gestärkt. Ein ganzheitliches Workout mit nachhaltigen Effekten, das gleichzeitig auch noch mega sexy aussieht.

Wer möchte nicht auf den Spuren der Modelanwärterinnen schreiten, die grazil über die Laufstege der Welt schweben? Ein hoher Schuh zaubert Endlosbeine und er verhilft Frau zu einem stolzen, aufrechten Gang, ganz wie es in den Modemetropolen Paris, New York und Mailand en vogue ist. Dies wirkt nicht nur feminin, sondern verleiht auch mehr Selbstbewusstsein. Es muss nicht gleich der Laufsteg in Paris sein, GYMONDO verhilft Frauen mit dem neuen Stiletto Workout zu einem sicheren Gang auf Heels und stärkt durch gezielte Übungen mit hohem Fun-Faktor die notwendigen Muskelgruppen für das sexy Stiletto Gefühl. Das Prinzip des Workouts ist einfach: Nach einer kurzen Aufwärmphase in flachen Schuhen, werden die Stiletto geschnürt. Neben dem Training der Po- und Beinmuskulatur werden durch die

Fußstellung in den High Heels gezielt Muskelgruppen angesprochen, die für einen aufrechten Gang verantwortlich sind und das grazile Laufen mit Absätzen erst ermöglichen. Neben der korrekten Körperhaltung werden auch Balance und Koordination gleichermaßen trainiert, um auch einen guten Abgang nach Sonnenaufgang zu garantieren.

Dance Workouts verbinden Spaß und Sport – auch für Sportmuffel

Das Dance Worx mit dem Stiletto Workout folgt dem sich immer weiter entwickelnden Trend sich von klassischen Aerobic Übungen zu entfernen und neue, attraktive Workouts zu bieten. Auch Pole Dance und Strip Aerobic mausern sich zunehmend zu alternativen und außergewöhnlichen Möglichkeiten, um sich fit zu halten. Besonders Stars wie Madonna bringen diese neue Art von Workouts immer mehr ins Rampenlicht. Dies gilt auch für das Stiletto Workout. In New York sind die „Stiletto Strenght“-Kurse nicht nur voll im Trend, sondern auch restlos ausgebucht. Wer nicht mal eben nach New York fliegen kann, dem bietet GYMONDO das Dance Worx Programm für Zuhause oder das Büro. Hier können gepflegt die Hüften geschwungen, neue Tanzstile probiert und an den ultimativen Moves gefeilt werden. Und um dem Ganzen die Krone aufzusetzen: in High Heels – ein Workout auf höchstem Niveau.

Wie bei so vielen Dingen im Leben gilt die Regel: Bitte nur in Maßen genießen! Wer Spaß an Dance Workouts hat, kann das Stiletto Workout auf www.gymondo.de hervorragend mit weiteren Dance Workouts wie Jazz oder Capoeira kombinieren. Wer es nicht gewohnt ist auf High Heels zu laufen, sollte nicht gleich in 15-Zentimeter-Absatzschuhen trainieren, sondern sich langsam, Zentimeter für Zentimeter, steigern.

Portrait

ÜBER GYMONDO

GYMONDO (www.gymondo.de) ist Deutschlands führendes Online-Fitnesstraining-Portal, das erstmals am 15. Januar 2013 live ging, Geschäftsführerin ist Charlotte Andreae. Auf www.gymondo.de können die Mitglieder ihren Trainingsplan individuell gestalten und mit Tablet, Computer oder TV hochwertige Workouts unter der Anleitung von Profi-Trainern immer und überall absolvieren. Innerhalb eines begrenzten Probezeitraums kann GYMONDO kostenlos getestet werden. Weitere Informationen finden Sie unter www.gymondo.de.

News-ID: 788901 • Views: 1071 (Stand: 28.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/788901/Time-to-dance.html>