

Brigitte Fahse

Bruderstieg 15

38444 Wolfsburg

[g.Fahse@gmx.de](mailto:g.Fahse@gmx.de)

Musik: alle von Move Ya : Urban Love , Soul Legends, Fascia Pilates CD 2

4x4 ist nicht immer 16

Liebe Teilnehmerinnen, es war mir eine große Freude und Ehre mit Euch gemeinsam die Stunde erleben zu dürfen.

### **Der Youtube Link:**

**[https://www.youtube.com/playlist?list=PLbgNnzjdHCd4ldSNP2RCnQzJd6l7\\_DDqe](https://www.youtube.com/playlist?list=PLbgNnzjdHCd4ldSNP2RCnQzJd6l7_DDqe)**

4x4 ist nicht immer 16 Oder „gitti“ = gutgelaunt interessant temperamentvoll interaktiv

Worum geht es: Menschen in Bewegung und zueinander zu bringen, zu motivieren und dabei Freude zu haben, ist mein Motto.

Wiederholungen machen Spaß, wir bewegen und trainieren uns durch eine Präventionssportstunde mit der Zahl 4.

Das Grundprinzip ist schnell verstanden:

Wir fangen mit einer Bewegung an: z.B. re. li. Re. li. Das Knie heben, dann 16 Schritte gehen dann 8x Knie heben, dann 12 x, dann 16 x, dann 20 x , 24 x, 28 x, 32 x: zwischendurch jedes mal 16 Schritte gehen.

Bei den Bewegungen ist eurer Phantasie keine Grenzen gesetzt, je nach Trainingszustand, Laune und Ziel der Stunde.