

TV Fernthal e.V.

„Pluspunkt Gesundheit“, „Sport pro Gesundheit“, „Seniorenfreundlicher Sportverein“
Neuer Zumba®-Kurs 01/2017

Kurs: Zumba® 10 Termine für Beginner und Fortgeschrittene

- **Kursbeginn:** **Donnerstag 12.01.2017**
- **Kursende:** **Donnerstag 23.03.2017 (voraussichtlich)**
- **Uhrzeit:** von 19:30 – 20:30 Uhr
- **Veranstaltungsort:** Bürgerzentrum Dreischläg Fernthal
- **Kursgebühr:** 30,00€ für Vereinsmitglieder
50,00 € für Nichtvereinsmitglieder

- **Teilnehmerzahl:** offen
- **Anmeldung:** Christiane Tischer Tel.: 02683/938105
oder per Mail an tv-fernthal.lpt@t-online.de

- **Kursleitung** **Instruktorin Sandra Schnur**
- **Zahlungsweise:** Eine verbindliche Anmeldung ist erst erfolgt, wenn **vor Kursbeginn** die Kursgebühr auf das Konto des Fernthal e.V. bei der **Raiffeisenbank Neustadt, IBAN DE06570692380003302485, BIC GENODED1ASN** eingezahlt ist.

Was ist ZUMBA®?

Zumba bedeutet wortwörtlich "sich schnell bewegen und Spaß haben".

- macht Spaß! Mit Freunden und Kollegen einen Zumba-Kurs besuchen, ist immer wieder wie Party machen. Das Gefühl, das bei Zumba entsteht, ist einfach unbeschreiblich und macht regelrecht süchtig!
- ist einfach! Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen. Frauen und Männer, aber auch Kinder können an Zumba Fitness-Kursen teilnehmen.
- ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hip-hop lassen die Hüften schwingen. Man hat Spaß und realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht.
- ist anders! Die meisten klassischen Fitness- und Gruppenkurse umfassen repetitive Bewegungsabläufe, die trotz verschiedener Frequenzen, irgendwann langweilig werden. Das dynamische Zumba Fitness-Programm ist anders, es ist sehr abwechslungsreich und zwischen den schnellen und langsameren Rhythmen bleibt Zeit zum Durchatmen.

- ist effektiv! Schon nach einigen Zumba-Stunden merken Sie, dass Zumba Ihre Ausdauer verbessert. Denn es ist und bleibt bei all dem Spaß ein Workout. Einer der großen Trümpfe von Zumba ist, dass der ganze Körper arbeitet, die Beine sind ständig in Bewegung durch die Basisschritte, die Arme kommen aus eigenem Antrieb hinzu und auch die Körpermitte kommt in Schwung.
- bedeutet Kondition aufbauen und Gewicht reduzieren! Fettverbrennung und Muskelaufbau sind für viele Menschen der Schlüssel zur Gewichtsreduzierung und Körperstraffung für eine gute Figur.
- hat den großen Vorteil, dass man nach dem Workout keinen Muskelkater hat, da man alle Übungen nach eigenem Tempo und eigener Kondition ausführen kann.