



**Für Kinder und Erwachsene
beim TV Jahn Walsrode ab August 2018**

Lizenzierte ZUMBA®-Trainerin

Sylvia Baumgarten

Perfekt für

unsere Vereinsmitglieder. Jeder Zumba® Kurs soll Menschen zusammenbringen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um gemeinsames Trainieren und Spaß haben.

So funktioniert's für Erwachsene

Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer lateinamerikanischen Tanz-Party fühlt. Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wenn Sie aus dem Kurs kommen, sprühen Sie nur so vor Energie und fühlen sich einfach toll! **Ab AUGUST 2018**

So funktioniert's für Kinder (ca. 4-6 Jahre und 7-11 Jahre)

Zumba®-Kids-Kurse unterstützen Kinder dabei, einen gesunden Lebensstil zu erlernen und bringen Fitness als ganz natürlichen Bestandteil in ihr Leben. Im Kurs lernen sie wichtige Qualitäten wie die Übernahme von leitenden Rollen, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, und es werden Gedächtnis, Kreativität, Koordination, Gleichgewicht und kulturelles Bewusstsein gefördert. **Ab AUGUST 2018**

Überzeugen Sie sich selbst

Zumba® für Einsteiger ab 10. April 2018, dienstags 15:30 Uhr, Sporthalle Grundschule Süd, Prager Straße 2 in Walsrode.

Die Termine für **AUGUST** werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Für Nicht-Vereinsmitglieder ist einmal schnuppern kostenlos.