



Für Kinder und Erwachsene beim TV Jahn Walsrode

**Lizenzierte ZUMBA®-Trainerin
Sylvia Baumgarten**

Erfolgreich gestartet!

Seit August 2018 ist Zumba® ein festes Angebot des TV Jahn Walsrode. In zwei Gruppen, jeweils mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr und von 19.00 bis 20.00 Uhr in der Sporthalle der Hans-Brüggemann-Schule, haben die Gruppen in erster Linie viel Spaß bei Salsa-, Cumbia-, Menregue- und Reggaeton-Choreographien. Trotzdem kommt der sportliche Aspekt nicht zu kurz, denn Zumba® ist ein Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer lateinamerikanischen Tanz-Party fühlt. Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wer aus dem Kurs kommt, sprüht vor Energie und fühlt sich einfach toll!

Wer auch nachmittags trainieren kann, hat die Möglichkeit, dienstags von 15.45 bis 16.45 Uhr beim Zumba®-Einsteiger-Kurs in der Sporthalle der Grundschule Süd dabei zu sein. Für Nicht-Mitglieder kostet eine 10er-Karte 50,00 Euro.



Die Zumba® Kids Gruppe (6 bis 10 Jahre) trifft sich ebenfalls dienstags in der Sporthalle der Grundschule Süd von 17.00 bis 18.00 Uhr (eine Vereinsmitgliedschaft bzw. ein Vereinseintritt ist für die Teilnahme erforderlich). In der Kinder-Gruppe erfahren die jungen Teilnehmer etwas über die Länder, aus denen die Tänze stammen, üben die Grundschritte und erarbeiten gemeinsam mit der Kursleiterin tanzend und spielend kindgerechte Choreographien.

Zumba® ist nicht kompliziert, darum ist ein Einstieg jederzeit möglich. Einfach vorbeikommen und mitmachen. Ich freue mich auf Euch!

Sylvia Baumgarten