



Einfach vorbeikommen und Schnuppern - Neueinsteiger sind in allen Gruppen herzlich willkommen.



... mit Sylvia Baumgarten,  
lizenzierte Zumba-Trainerin

Jeder Zumba® Kurs soll Menschen zusammenbringen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um gemeinsames Trainieren und die Freude an der Musik und am Tanzen.

#### Zumba für Erwachsene

Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem 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. Wer aus dem Kurs kommt, sprüht vor Energie und hat einfach gute Laune!

#### Zumba für Kinder

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 Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Dass auch Freude und Kreativität nicht zu kurz kommen,

ist auf den Weihnachtsfeier-Fotos der Zumba-Kids deutlich erkennbar.

Wer mag, kann Zumba gerne ausprobieren und einfach zu den Trainingszeiten vorbeikommen - Neueinsteiger sind herzlich willkommen

Fragen bitte gerne an  
[sylvia.baumgarten@tvjahn-walsrode.de](mailto:sylvia.baumgarten@tvjahn-walsrode.de)



**Sylvia Baumgarten**  
Lizenzierte Zumba-Trainerin

## Übungszeiten

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Erwachsene	dienstags	15.30 - 16.30	Turnhalle Grundschule Süd
Erwachsene	mittwochs	18.00 - 19.00 19.00 - 20.00	Sporthalle Hans-Brüggemann-Schule
Zumba®-Kids ca. 5 bis 8 Jahre (Gruppe 1)	dienstags	16.45 - 17.30	Turnhalle Grundschule Süd
Zumba®-Kids ab 8 Jahre (Gruppe 2) Die Tänzer*innen sollten in der Lage sein, eine Stunde ohne größere Pausen mitzutanzten	dienstags	17.30 - 18:30	Tanzsporthalle des TV Jahn Walsrode (Eingang unten an der Treppe der Tanzsporthalle oder am regulären Eingang der Sporthalle der Grundschule Süd).