

TSV Haubersbronn erweitert sein Kursangebot

ZUMBA® - Übersetzt bedeutet das so viel wie „Bewegung und Spaß haben“.

Zumba® ist ein Fitness Tanzworkout auf lateinamerikanischer Musik, bei dem Grundschritte und Rhythmen von Salsa, Merengue, Reggaeton und Cumbia die Basis zum Ganzkörpertraining bilden.

Bewegung, Spaß und Musik stehen bei Zumba® im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht Zumba die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, neue Muskeln setzen mehr Energie um und der Körper wird gestrafft, ohne dass das Gesicht Sorgenfalten bekommt.

Wer nun aber an sanft-rhythmisches Wiegen im Takt denkt, der liegt bei Zumba® falsch. Das Intervall-Training macht aus der Zumba-Stunde eine echte Power-Nummer. Die Freude an der Bewegung und die südländische Musik macht die Anstrengung aber viel weniger spürbar.

Zumba® ist nicht nur geeignet für Tanz-Profis, sondern für alle, die ein bisschen Rhythmusgefühl haben und die sich gerne zu latein-amerikanischen Klängen ins Schwitzen bringen lassen. Die Schritte und Drehungen kann man leicht lernen

Ab dem 13.09. wird jeweils dienstags von 09:00 Uhr – 10:00 Uhr und donnerstags von 19:00 Uhr – 20:00 Uhr in der Haubersbronner Festhalle der Kurs stattfinden.

Alle Interessierte ab 14 Jahren sind herzlich willkommen und können unter der Leitung von Anne Kircher ZUMBA® näher kennen lernen.

Kontakt:

TSV Haubersbronn

Armin Höttges

Telefon 0172 / 8 73 54 43

ahoettges@tsv-haubersbronn.de

www.tsv-haubersbronn.de