



TV Langendreer 1882

www.tv-langendreer.de



... ZUMBA® – Das Original ... **für alle Interessierten m/w/x**

NEU!

mittwochs, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

im Gymnastikraum
gegenüber der Stadtbücherei,
Unterstraße, 44892 Bochum



Fitness ohne große Anstrengung gemixt mit Partylaune und heißer Musik. Bei Zumba® kommen Sie so richtig auf Touren. Zumba® ist perfekt für alle und jeden! Zumba® soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben.

Alberto Perez arbeitet Mitte der 90er-Jahre als Fitnesstrainer in Kolumbien. Eines Tages vergisst er die Musik für seine Aerobic-Stunde und improvisiert mit seinen Lieblingssongs. Er mixt Aerobic-Übungen mit spontanen Tanzschritten auf Salsa- und Merengue-Musik. Die Sportler sind begeistert und die Zumba®-Bewegung ist geboren.

Dank der einfachen Tanzschritte kommt jeder schnell mit. Die Hüften kreisen lassen, bis der ganze Körper automatisch mitgeht. Locker bleiben und sich der fetzigen Latino-Musik hingeben. Bei Zumba® kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl. Zumba® ist ein bunter Bewegungs-Mix: Schritte lateinamerikanischer Tänze wie Salsa, Samba, Mambo und Merengue bilden die Basis. Elemente aus Aerobic, Hip-Hop, Bauchtanz und Kampfsportarten machen daraus ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout.

Zumba® bringt was für Körper und Seele!

Bewegungsfluss und Ganzkörpereinsatz bringen Sie beim Zumba® zum Schwitzen, fördern Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung. Wer sich rhythmisch bewegen kann, tut sich bei den Schrittfolgen leichter. Ihr Herz-Kreislauf-System kommt auf Touren und die Muskeln von der Körpermitte, über Po und Beine werden gestärkt.

Wir starten: am **Mittwoch, den 05.12.2018**

Kurs-Gebühren: Mitglieder 24€ **und** Nichtmitglieder 40€ bei 8 Einheiten

Bezahlung: nur per Überweisung an

TV Langendreer 1882
IBAN: DE39430500010034300822
BIC: WELADED1BOC

Anmeldung vorab unter:

zumba@tv-langendreer.de

Wir freuen uns auf Euch!