



Fröhliche TVE-Zumba-Gruppe sucht Verstärkung

Zumba ist ein Kurs für alle, die Musik und Bewegung lieben und die sich fit tanzen wollen. Das Fitness-Konzept kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen und Cardio-Training. Die Musik und Tanzschritte kommen z.B. aus den Stilen Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue, Chachacha, Samba und HipHop und werden innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen verbunden, um den Belastungsgrad zu steigern. Diese Tanzfitnessparty zu entsprechender Musik ist

einfach zu erlernen. Spaß und Kalorienverbrauch sind garantiert. Die lizenzierte Zumba-Trainerin Janina Funken beginnt mit einem Warm-Up, endet mit einem Cool-Down und treibt dazwischen den Kursteilnehmern ordentlich den Schweiß auf die Stirn. Die Choreos werden je nach Gruppenzusammensetzung ausgesucht. Die einzelnen Elemente werden, anders als normalerweise üblich, erklärt. Alter und Geschlecht spielen keine Rolle, jeder ist willkommen und kann mitmachen und

zwar jeden Mittwoch von 10.30 bis 11.30 Uhr im Aktiv Punkt, dem Sport- und Gesundheitstreff des TVE Burgaltendorf, Holteyer Straße 29. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 20. Ein Einstieg ist jederzeit, auch ohne Vorkenntnisse möglich. Ab 6. Januar 2016 geht's mit Schwung ins neue Jahr. Termin jetzt schon vormerken! Kontakt: Tel. 0201/57 03 97, per E-Mail an: sport@tve-burgaltendorf.de oder über die Internetseite des TVE unter www.tve-burgaltendorf.de

Foto: TVE Burgaltendorf

Zumba-Gruppe will wachsen

Burgaltendorf. „Zumba“ heißt das Zauberwort für alle, die beim Fitness-Programm nicht auf heiße Rhythmen verzichten möchten. Der schnelle Mix aus Aerobic, Latino-Tänzen und Cardio-Training ist einfach zu erlernen. Zu Reggae, Salsa, Chachacha, Samba und Hip Hop werden in der Choreografie Aerobic-Elementen eingebunden. „Spaß und Kalorienverbrauch sind garantiert“, verspricht Janina Funken vom TVE Burgaltendorf. Wer sich der lizenzierten Zumba-Trainerin und ihrem Kurs anschließen möchte, kann mittwochs von 10.30 bis 11.30 Uhr im Sport- und Gesundheitstreff „Aktivpunkt“ an der Holteyerstraße 29 vorbeischauen. Schnuppern ist erlaubt, ein Einstieg jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse. Kontakt: Tel. 570397, per Mail an: sport@tve-burgaltendorf.de.
(red)

Zumba hält fit.

(Foto: Stahl / TVE)



Früh am Sonntag 2.1.16