



TURN- UND SPORTVEREIN 1894 ELTINGEN e.V.
www.tsv-eltingen.de ♦ info@tsv-eltingen.de



Abteilung Fitnessgymnastik

Neues Angebot

Neuer ZUMBA KURS

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System!

In diesem Workout- Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobics kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und –Definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. ZUMBA® integriert einige Grundprinzipien von Aerobics, Intervall- und Widerstandstraining um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskel aufzubauen.

Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, in Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln, sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz - fördern.

Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem Zumba-Workout sofort und einfach folgen, da man kein Tänzer sein muss, um bei ZUMBA® erfolgreich mitzumachen. ZUMBA® kreiert eine Partyatmosphäre, die Nichttänzer, Anfänger und Schüchterne animiert, an einem Gruppen- Workout teilzunehmen.

Gleichzeitig genießen erfahrene Sportler und Tänzer die Abwechslung – sie können in einer gesunden, heiteren und party-ähnlichen Umgebung trainieren. Alle Teilnehmer fühlen sich wohl, weil sie einfach mitmachen und die Party genießen können. Die leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik sprechen für sich selbst und motivieren die Teilnehmer während des Workouts – man will immer wiederkommen!

Wann: dienstags, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr
ab 25.04.2017

Ort: TSV Eltingen kleine Halle

Dauer: 8 x 60 Minuten

Gebühr: 35 € Abteilungsmitglieder
55 € Nichtmitglieder

Trainerin/ Anja Stergiou (07152/4010388)

Anmeldung anja.stergiou@gmail.com