

Wann:

Samstag, 30. März 2019

14:00 bis 16:30 Uhr

Laufende Kurse gibt es bereits!

Infos bei Christine Pejić-Berrard
und Claudia Procopio

Wo:

Turnhalle der Mittelbergschule
Freiherr-vom-Stein-Straße
66583 Spiesen-Elversberg

Kosten:

Mitglieder: 10 Euro

Nichtmitglieder: 15 Euro

Mitzubringen:

- Sportkleidung, Turnschuhe
- Handtuch
- Getränk
- gute Laune

Leitung:

Christine Pejić-Berrard

lizenzierte ZUMBA® Fitness- und
ZUMBA® Gold-Instruktorin

Claudia Procopio

lizenzierte ZUMBA® Gold- und
Line Dance-Instruktorin



**Jede Trainingseinheit dauert
40 bis 45 Minuten.**

Auskünfte und Anmeldung:

Christine Pejić-Berrard

Mobil: 0157 86143191

christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de

oder

Claudia Procopio

Mobil: 0160 8160204

Kneipp-Verein Spiesen e. V.

www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich.

Dance-Fitness- Workshop

ZUMBA®-Fitness

ZUMBA®-Gold

Line Dance



**am Samstag,
30. März 2019
14:00 bis 16:30 Uhr**

Kneipp Verein
Spiesen

ZUMBA® Fitness

... kombiniert Tanzen mit Elementen aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining. Das Workout wird aber gar nicht als solches empfunden, sondern vielmehr wie eine Tanz-Party. Einfach mal den Alltagsstress wegtanzen!

Zu hauptsächlich lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, aber auch zu aktuellen Hits werden Schritte und Bewegungen mit mittlerer und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining mit hohem Spaßfaktor kombiniert.

Man muss nicht tanzen können; das Wichtigste ist, Spaß daran zu haben, sich zur Musik zu bewegen.



ZUMBA GOLD®

... ist ein Fitnessprogramm, das speziell für aktive ältere Erwachsene, Neueinsteiger und Anfänger und Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder Übergewicht konzipiert wurde. Das explosive Programm konzentriert sich auf die ZUMBA®-Grundlagen und ist daher für alle Altersklassen geeignet. Durch die niedrigere Intensität und einfache Choreografien, die Koordination und Balance trainieren, wird die körperliche und geistige Fitness erheblich gesteigert. Das von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierte Tanz-Fitness-Programm ist ein Mix aus Merengue, Salsa, Cha Cha Cha, Cumbia, Flamenco, Tango und Rock 'n' Roll.



Line Dance

... ist ein weit verbreitetes Hobby, das immer mehr Anhänger findet. Alleine ohne festen Partner in einer Gruppenformation wird zu bekannten Songs getanzt.

Tanzen ist Leben, ist Bewegung, ist Freude. Tanzen kann auch gegen überflüssige Pfunde eingesetzt werden. Tanzen ist eine gesunde Form, um den Körper in Schwung zu halten. Darüber hinaus fördert es die sozialen Kontakte und bedeutet Lebensbejahung, was für jede Altersgruppe wichtig ist. Line Dance ist für Tänzer jeden Alters geeignet.

