

**Wann:**

Dienstag, ab 07.05.2019  
18:00 bis 19:00 Uhr  
Einstieg in den laufenden Kurs  
jederzeit möglich!

**Wo:**

CFK - Turnhalle  
Zum Nassenwald 1  
66583 Spiesen-Elversberg

**Kosten für 10 Stunden:**

Mitglieder: 25,00 Euro  
Nichtmitglieder: 40,00 Euro

Es handelt sich um einen fort-  
laufenden Kurs.

**Mitzubringen:**

- bequeme Kleidung
- Turnschuhe
- Getränk

**Leitung:** ZUMBA®-Instructor  
Christine Pejic-Berrard

**Weitere Auskünfte  
und Anmeldung:**

Christine Pejić-Berrard  
Mobil: 0157 86143191  
Tel.: 06897 764425  
[christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de)

[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)

[www.kneipp-verein-spiesen.de](http://www.kneipp-verein-spiesen.de)

**Anmeldung ist erbeten.**



**ZUMBA®**  
fitness

**ab Dienstag, 07.05.2019  
18:00 bis 19:00 Uhr**

**im CFK, Spiesen**





ZUMBA® ist ein von lateinamerikanischen Tänzen inspiriertes, vom Tänzer und Choreografen Alberto "Beto" Perez in Kolumbien kreiertes Tanz-Fitness-Programm.

Perez vergaß in den 1990ern bei einem von ihm geleiteten Aerobic-Kurs die Musikkassette. Damit der Kurs nicht ausfiel, bediente er sich der einzig für ihn verfügbaren Musik - der Kassetten aus seinem Auto. Diese beinhalteten traditionellen Latin Salsa und Merengue, weshalb er improvisieren musste und den Kurs zu diesen für die Kursteilnehmer ungewohnten Rhythmen leitete.

Nach dem überraschenden Erfolg in Kolumbien brachte er dann 1999 ZUMBA in die Vereinigten Staaten.

ZUMBA vereint lateinamerikanische Rhythmen (wie zum Beispiel Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggaeton) mit leicht zu folgendem Bewegungen und effektiven Fitnessübungen und kreiert damit ein einzigartiges Fitness-Programm, das fasziniert.

Eine ZUMBA-Stunde beinhaltet Choreografien zu Musik mit schnellen und langsamen Rhythmen und ist ein Ausdauertraining für Fitness und Gewichtsreduktion.

Für ZUMBA®-Fitness muss man nicht tanzen können, das **WICHTIGSTE** ist, sich zur Musik **zu bewegen und Spaß daran zu haben.**

Ob Fortgeschrittene oder Anfänger: es sind alle willkommen.

Die größtenteils lateinamerikanischen Rhythmen sind sehr motivierend. Aber auch zu aktuellen Liedern aus den Charts wird getanzt.

Einfach mal den Alltagsstress hinter sich lassen und alle Sorgen vergessen.

ZUMBA®-Fitness® ist viel mehr als nur Tanzen!

