Wann:
Dienstag, ab 28.01.2020
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

ZUMBA®

Weitere Auskünfte
und Anmeldung:

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

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erbeten.

ZUMBA®
fitness

ab Dienstag, 28.01.2020
18:00 bis 19:00 Uhr

im CFK, Spiesen

Verein Kneipp 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 vereinigt lateinamerikanische Rhythmen (wie zum Beispiel Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggaeton) mit leicht zu folgenden 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!