

Wann:

Samstag, 10. Oktober 2020
15:00 bis 17:30 Uhr

Wo:

CFK - Turnhalle
Zum Nassenwald 1
66583 Spiesen-Elversberg

Kosten:

Mitglieder: 10,00 Euro
Nichtmitglieder: 15,00 Euro

Mitzubringen:

- bequeme Kleidung
- Turnschuhe
- Getränk

Leitung:

Christine Pejic-Berrard

ZUMBA®-Fitness-Instructor

ZUMBA®-Toning-Instructor

ZUMBA®-Gold-Instructor

Trainerin B- und C Lizenz Breitensport



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

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Christine Pejić-Berrard

Mobil: 0157 86143191

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

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

www.kneipp-verein-spiesen.de

**Anmeldung erforderlich !!
(begrenzte Teilnehmerzahl)**



ZUMBA®-Total Workshop

**am Samstag, 10. Oktober 2020
15:00 bis 17:30 Uhr**

im CFK, Spiesen



ZUMBA®-Fitness ist ein von lateinamerikanischen Tänzen inspiriertes, vom Tänzer und Choreografen Beto Perez in Kolumbien kreiertes Tanz-Fitness-Programm. ZUMBA® vereint lateinamerikanische Rhythmen (wie zum Beispiel Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggaeton) mit leicht zu folgendenden Bewegungen und effektiven Fitnessübungen und kreiert damit ein einzigartiges Fitness-Programm.

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

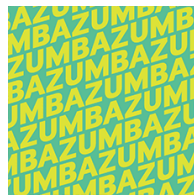
Für ZUMBA®-Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.



ZUMBA®-Toning ist ein speziell ausgerichtetes ZUMBA-Programm, das besonders zur Figurformung geeignet ist. Markant dabei ist der Einsatz von ZUMBA-Toning-Sticks, kleinen Hanteln, die den Trainingserfolg noch verstärken. Neben figurformenden Übungen kommt bei dieser ZUMBA-Variante auch ein größerer Teil an Ausdauertraining zum Einsatz. Alle Übungseinheiten werden dabei mit den klassischen ZUMBA-Moves und der lateinamerikanischen Musik kombiniert.

Ziel ist neben dem ZUMBA-Partyspaß der Kraftaufbau und die Kalorienverbrennung.

Arme, Bauchmuskeln, Po und Oberschenkel werden gestrafft.



ZUMBA® GOLD ist ein Fitnessprogramm, das speziell konzipiert wurde, um aktiven älteren Erwachsenen, Neueinsteigern und Anfängern und Menschen mit körperlichen Einschränkungen, Menschen mit Übergewicht, die Abwechslung in ihrem Training suchen, die aufregenden lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen näherzubringen, die im Rahmen des originalen ZUMBA®-Programms entwickelt wurden.

Das Programm konzentriert sich auf die Grundlagen und ist daher für alle Altersklassen geeignet.

Durch die niedrigere Intensität und einfache Choreografien, die trotzdem die Kondition, die Koordination und Balance trainieren, wird das Wohlbefinden, die körperliche und geistige Fitness erheblich gesteigert.



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

ZUMBA® ist viel mehr als nur Tanzen!