



Beim TV Jahn Walsrode
Lizenzierte ZUMBA®-Trainerin
Sylvia Baumgarten

Seit Start des Zumba-Angebotes im August 2018 trainieren tanzbegeisterte Erwachsene dreimal wöchentlich zu mitreißender lateinamerikanischer Musik auf Grundlage der Tänze Salsa, Cumbia, Reggaeton und Merengue in abwechslungsreichen Choreographien. Im Vordergrund stehen immer

Spaß und Freude an der Bewegung, trotzdem ist deutlich erkennbar, dass die Teilnehmer immer sicherer werden und jede neue Choreographie als Herausforderung betrachten, die mit Bravour gemeistert wird. Neue Teilnehmer werden von den Gruppen herzlich aufgenommen.

Übungszeiten Einsteiger: Dienstags von 15.45 Uhr bis 16.45 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Süd, Übungszeiten Fortgeschrittene: Mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr und von 19.00 bis 20.00 Uhr in der Sporthalle der Hans-Brüggemann-Schule. Mit etwas Geduld und bei regelmäßiger Teilnahme ist ein Einstieg auch mittwochs jederzeit möglich.



Die Zumba®-Kids im Alter von 6 bis 11 Jahren tanzen und spielen jeweils dienstags von 17.00 bis 18.00 Uhr zu kindgerechter Musik im Cumbia-, Salsa-, Reggaeton- und Merengue-Rhythmus. Auch Hip-Hop-Elemente kommen zum Einsatz und die Kinder lernen einen gesunden Lebensstil und wichtige Qualitäten wie die Übernahme von leitenden Rollen, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Zusätzlich werden Gedächtnis, Kreativität, Koordination, Gleichgewicht und kulturelles Bewusstsein gefördert.

Für Nicht-Vereinsmitglieder ist einmal Schnuppern kostenlos.