



**Beim TV Jahn Walsrode
Lizenzierte ZUMBA®-Trainerin
Sylvia Baumgarten**

Die Zumba®-Kids im Alter von 6 bis 11 Jahren tanzen und spielen jeweils dienstags von 17.00 bis 18.00 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Süd 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 wer-

den Gedächtnis, Kreativität, Koordination, Gleichgewicht und kulturelles Bewusstsein gefördert.

Übungszeiten für Erwachsene:

Dienstag von 15.45 Uhr bis 16.45 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Süd.

Mittwoch 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 jederzeit möglich.

