



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

Zu mitreißender lateinamerikanischer Musik auf Grundlage der Tänze Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton haben die Teilnehmer in den Zumba-Gruppen unter Leitung von Zumba-Trainerin Sylvia Baumgarten jede Woche viel Spaß beim Training.

Sie absolvieren dabei jedes Mal ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wer aus dem Training kommt, sprüht vor Energie und fühlt sich einfach toll!

Übungszeiten Einsteiger: dienstags von 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Süd.

Weitere Übungszeiten für Erwachsene: mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr und von 19:00 bis 20:00 Uhr in der Sporthalle der Hans-Brüggemann-Schule.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Die Zumba®-Kids im Alter von ca. 6 bis 11 Jahren tanzen und spielen jeweils dienstags von 17:00 bis 18:00 Uhr zu kindgerechter Zumba-Musik und aktuellen Hits. 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.

