



## ... mit Sylvia Baumgarten, lizenzierte Zumba-Trainerin

Eine ereignisreiche Zeit liegt in diesem Jahr hinter den Zumba-Kids. Nach einem fröhlichen Auftritt beim Inklusionssportfest im Mai 2022 sind sich alle einig, dass es unbedingt eine Wiederholung geben muss. Noch am selben Tag steht fest, die Zumba-Kids werden auf dem Stadtfest dabei sein und ordentlich für Stimmung sorgen. Der Applaus des Publikums ließ keinen Zweifel daran, dass ihnen das ganz großartig gelungen ist.

Aber auch ohne Auftritt kommen die Zumba-Kids jeden Dienstag zusammen, um zu tanzen und Spaß zu haben. In der ersten Gruppe hat das tänzerische Spielen einen hohen Stellenwert, in der zweiten Gruppe werden von den Tänzer:innen Schrittkombinationen und Bewegungen eingeübt, die dann auch bei ersten eigenen Tanz-Kreationen zum Einsatz kommen.

Insgesamt trägt Zumba zu einem gesunden Lebensstil bei und die Tänzer:innen lernen wichtige Qualitäten wie Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Beim Training der Erwachsenen kommt neben dem Tanzen auch der sportliche Aspekt nicht zu kurz, denn Zumba ist ein Intervalltraining, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wer aus dem Kurs kommt, sprüht nur so vor Energie und fühlt sich richtig gut.

Fragen bitte gerne an [sylvia.baumgarten@tvjahn-walsrode.de](mailto:sylvia.baumgarten@tvjahn-walsrode.de)



**Sylvia Baumgarten**  
Lizenzierte Zumba-Trainerin

Einfach vorbeikommen und Schnuppern - Neueinsteiger sind in allen Gruppen herzlich willkommen.



## Übungszeiten

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Erwachsene	dienstags	15.30 - 16.30	Turnhalle Grundschule Süd
Erwachsene	mittwochs	18.00 - 19.00 19.00 - 20.00	Sporthalle Hans-Brüggemann-Schule
Zumba@-Kids ca. 4 bis 9 Jahre (Gruppe 1)	dienstag	16.45 - 17.30	Turnhalle Grundschule Süd
Zumba@-Kids ab 9 Jahre (Gruppe 2) Die Tänzer:innen sollten in der Lage sein, eine Stunde ohne größere Pausen mitzu- tanzen	dienstags	17.30 - 18:15	Tanzsporthalle des TV Jahn Walsrode (Eingang unter an der Treppe der Tanzsporthalle)