



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



... mit Sylvia Baumgarten,
lizenzierte Zumba-Trainerin

Zumba ist eine Sportart, bei der neben dem Tanzen auch der sportliche Aspekt nicht zu kurz kommt, 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.

In zwei Zumba-Kids-Gruppen und drei Erwachsenen-Gruppen kommen tanzbegeisterte Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Alter zwischen 4 und ca. 80 Jahren zusammen, um gemeinsam zu trainieren und Spaß zu haben. Bei einem fröhlichen Auftritt auf der Vereinsmesse des Schützenvereins Vorwalsrode gaben die Zumba-Kids in diesem Sommer eine Kostprobe ihres Könnens.

Bewegung gegen Demenz: Tanzen fördert die Gedächtnisleistung

Beim Einüben neuer Tanzschritte wird das Gehirn besonders gefordert, da Musik, Bewegung und Rhythmusgefühl beim

Tanzen zusammenspielen müssen. So verbessern sich bei regelmäßigem und anspruchsvollem Tanztraining – bei dem immer wieder neue Tänze einstudiert werden – nach einiger Zeit Aufmerksamkeit, Flexibilität, Gleichgewicht, geteilte Aufmerksamkeit und Wachsamkeit. Denn Bewegung lässt neue Nervenzellen entstehen. (www.24vita.de)

Wer mag, kann Zumba gerne ausprobieren und einfach zu den Trainingszeiten vorbeikommen - Neueinsteiger sind in allen Gruppen herzlich willkommen

Fragen bitte gerne an
sylvia.baumgarten@tvjahn-walsrode.de



Sylvia Baumgarten
Lizenzierte Zumba-Trainerin

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 7 Jahre (Gruppe 1)	dienstags	16.45 - 17.30	Turnhalle Grundschule Süd
Zumba®-Kids ab 7 Jahre (Gruppe 2) Die Tänzer*innen sollten in der Lage sein, eine Stunde ohne größere Pausen mitzu- tanzen	dienstags	17.30 - 18:30	Tanzsporthalle des TV Jahn Walsrode (Eingang unter an der Treppe der Tanzsporthalle oder am regulären Eingang der Sporthalle der Grundschu- le Süd).