



Hier scannen für mehr Infos!

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



... mit Sylvia Baumgarten,
lizenzierte ZUMBA®-Trainerin

Zumba® ist nicht nur ein großartiges Workout, sondern auch eine Möglichkeit, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Die Schritte sind einfach gehalten und wiederholen sich oft, sodass man sich voll und ganz auf das Training einlassen kann. Die mitreißenden Choreografien machen Spaß und steigern gleichzeitig Fitness und Ausdauer.

Ein typisches Zumba®-Training beginnt mit einer Aufwärmphase, um den Körper auf Touren zu bringen. Es folgen mehrere Tanzblöcke mit einer Mischung aus verschiedenen Tanzstilen, die am Schluss der Stunde mit einem wohltuenden Cooldown enden.

Kommen Sie gerne vorbei und lassen sich von der Musik und der Bewegung begeistern.

Ein Einstieg in die bestehenden Gruppen ist jederzeit möglich.

In unseren Zumba® Kids-Kursen tanzen die Kinder zu energiegeladener Musik und lernen dabei verschiedene Tanzstile aus aller Welt kennen. Sie werden dazu ermutigt, sich zu altersgerechten Choreografien zu bewegen, ihre koordinativen Fähigkeiten zu

verbessern und beim Tanzen und Spielen Spaß zu haben.

Das Zumba®-Kids-Programm bietet eine sichere und unterstützende Umgebung, in der Kinder sich frei ausdrücken können und gleichzeitig wichtige motorische Fähigkeiten entwickeln.

Während die erste Gruppe eher spielerisch die einzelnen Tänze kennenlernt, gibt es in der zweiten Gruppe zusätzlich die Möglichkeit, zu Songs aus aktuellen Playlists kreativ zu werden und die Choreographien selbst mitzugestalten.

Auch bei den Zumba®-Kids ist ein Einstieg in die bestehenden Gruppen jederzeit möglich.

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



Sylvia Baumgarten
Lizenzierte Zumba®-Trainerin

Übungszeiten

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Erwachsene	dienstags	15.30 - 16.40	Turnhalle Grundschule Süd
Erwachsene	mittwochs	18.00 - 19.00 19.00 - 20.00	Sporthalle Hans-Brüggemann-Schule
Zumba®-Kids ca. 5 bis 7 Jahre (Gruppe 1)	dienstags	16.45 - 17.30	Turnhalle Grundschule Süd
Zumba®-Kids ab ca. 7 Jahre (Gruppe 2) Die Tänzer*innen sollten in der Lage sein, eine Stunde ohne größere Pausen mitzutanzten	dienstags	17.30 - 18:30	Tanzsporthalle des TV Jahn Walsrode (Eingang unten an der Treppe der Tanzsporthalle oder am regulären Eingang der Sporthalle der Grundschule Süd).

Bei warmen Temperaturen tanzen die Zumba®-Gruppen im Sommer auf dem Sportplatz am Gymnasium.
Nähere Informationen dazu gibt es jeweils unter www.tvjahn-walsrode.de