



Hier scannen für mehr Infos!

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.

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.

Mit einer kleinen Aufführung für die Eltern und einem Auftritt auf dem Weihnachtsmarkt liegt ein spannendes Jahr hinter den Zumba® Kids des TV Jahn Walsrode. Im Vorfeld wurde eifrig geprobt mit dem Ergebnis, dass die Tänzerinnen und Tänzer nach einem fröhlichen Nachmittag mit großem Beifall belohnt wurden.

Auch in den Erwachsenengruppen geht es neben dem sportlichen Aspekt um die Freude an der Musik und der Gemein-

schaft. Viele Teilnehmende kommen bereits seit vielen Jahren regelmäßig zum Training und genießen die entspannte Atmosphäre und das gemeinsame Tanzen.

In der Erwachsenengruppe am Dienstag ist die Intensität des Trainings etwas niedriger als in den Mittwochsgruppen. Kommen Sie also gerne vorbei und probieren Sie aus, welche Gruppe am besten für Sie geeignet ist, denn **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 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