

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



Hier scannen für mehr Infos!



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

Bereits seit 2018 treffen sich wöchentlich gut gelaunte Teilnehmerinnen und Teilnehmer in 3 Erwachsenen- und 2 Kindergruppen beim Zumba®, um gemeinsam zu tanzen und Spaß zu haben. Hauptsächlich stehen latein-amerikanische Tänze wie Salsa, Cumbia, Bachata und Merengue auf dem Programm der Erwachsenen. Wir beginnen die Stunde mit einem kleinen Warm-up, und lassen uns anschließend von den energiegeladenen Rhythmen der einzelnen Choreos mitreißen. Bei einem entspannten Cool-Down am Ende der Stunde können unsere Gedanken nach einem ereignisreichen Tag ein wenig zur Ruhe kommen, und wir freuen uns bereits auf die nächste Zumba® Stunde.

In den Zumba® Kids-Gruppen gab es in diesem Jahr wieder aufregende Auftritte bei einem Jubiläum, einer Kita-Einweihung und beim Demokratiefest „ALLES BUNT“. Mit großer Begeisterung stürzen sich die Gruppen dafür jedes Mal in die Vorbereitungen und können sehr stolz darauf sein, was sie jedes Mal „auf die Bühne bringen“. Maßgeblich daran be-

teiligt, dass den Tänzern und Tänzerinnen solche besonderen Erlebnisse möglich sind, sind meine Helferinnen, die zum Teil von Anfang an bei den Zumba® Kids tanzen und mich Woche für Woche tatkräftig bei den Zumba® Kids-Trainings unterstützen. Für euer wichtiges Engagement bin ich sehr, sehr dankbar und darum möchte ich euch heute hier vorstellen.

Wenn wir euch mit unserer Begeisterung für Zumba® angesteckt haben, kommt gerne vorbei - 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 – 16:40	Turnhalle Grundschule Süd
Erwachsene	mittwochs	18:00 – 19:00 19:00 – 20:00	Sporthalle Hans-Brüggemann-Schule
NEU Musikalische Krabbelgruppe Kleinkinder 4 bis 18 Monate	mittwochs	10:30 – 11:30	Gesundheitsstudio, Moorstr. 10
Zumba®-Kids ca. 5 bis 7 Jahre (Gruppe 1)	dienstags	16:45 – 17:30	Turnhalle Grundschule Süd
Zumba®-Kids ab ca. 8 Jahren (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).
Tanz- u. Rhythmik-Werkstatt (Choreographien erarbeiten) ab 10 Jahren	dienstags	18:30 – 19:15	Gymnastikraum Grundschule Süd