



Zumba® Kurse beim TV 1883 Bischofsheim: Schwungvoll in den Herbst

Nach dem Motto: Runter vom Sofa und beschwingt zum Turnverein, setzen wir unsere beliebten Zumba® Kurse fort. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich.

Montags:	10:30 – 11:30 Uhr:	Zumba®Gold mit Inge
	19:15 – 20:15 Uhr:	Zumba® mit David
	20:30 - 21:30 Uhr:	Zumba®Strong mit Steffi
Donnerstags	: 20:00 - 21:00 Uhr:	Zumba® mit Elli

Zumba®:

Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Samba oder Bachata werden feststehende Choreografien unterrichtet. Der Spaßfaktor steht im Vordergrund und sorgt dafür, dass die Anstrengung vergessen wird. Von Mal zu Mal steigern sich Fitness und Ausdauer. Zumba ist für jedes Alter geeignet, die Intensität, mit der die Bewegungen ausgeführt werden, kann jeder für sich selbst bestimmen. Zumba wurde in den 90er Jahren vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien kreiert.

Zumba®Strong:

Dieser Kurs bietet ein schweißtreibendes Training, das zum Teil aus Bodenübungen besteht, bei denen die Körpermitte intensiv trainiert wird. Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrie-Training werden kombiniert.

Zumba®Gold:

Der wichtigste Unterschied zwischen Zumba®Gold und Zumba® liegt in der niedrigeren Intensität. Zumba®Gold ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau und ist daher für Tanzende geeignet, die ein reduziertes Tempo mit nachvollziehbaren Choreographien bevorzugen und auch Springen und intensives Hüpfen vermeiden möchten. Das Training schult Ausdauer und Koordination und kräftigt die Muskeln. Konzentration und Aufnahmefähigkeit werden geschult. Die Einsteiger-Variante Zumba®Gold ist besonders gut auch für 50+ geeignet. Die gleiche lateinamerikanische Musik sorgt auch bei Zumba®Gold für Spaß und gute Stimmung im Kursraum.

Bei Fragen erreichen Sie uns per E-Mail unter sport.erwachsene@tv-bischofsheim.de oder per Telefon unter 06144-970213.