

GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.





Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm. Im Zumba wird nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik gearbeitet. Die Inspiration für die Choreographie kommt aus den lateinamerikanischen Tänzen, wie Samba, Salsa, Cumbia, Mambo, Merengue und Hip-Hop.

Bewegung, Spaß und Musik stehen bei Zumba im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht Zumba die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, neue Muskeln setzen mehr Energie um und der Körper wird gestrafft, ohne dass das Gesicht Sorgenfalten bekommt. Die Freude an der Bewegung und die südländische Musik machen die Anstrengung aber viel weniger spürbar.

Termine:	dienstags, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort:	Gymnastikraum Johannes-Rau-Schule, Eingang Galileistraße
Kursgebühr:	Mitglieder: 32€ jährlich
	Gastmitglieder: 85 € halbjährlich
Leitung:	Marline Speer

Anmeldung und Information:

 0228 / 9 35 94 17 (Mo., Mi. 9:00-13:00 Uhr, Do. 16:00-18:00 Uhr)

 orgasport@godesberger-tv-1888.de

Kurse kommen nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande.