

TV Rheingönheim informiert:



Fit for Fun!

TV Rheingönheim informiert:



NEUER ZUMBA KURS

Den aktuellen Kurs-Termin entnehmen Sie in Facebook unter:



oder erkundigen Sie sich über die unten genannte Telefonnummer

Besuchen Sie kostenlos ein oder zwei Übungsstunden und sehen Sie, ob es gut für Sie ist und Ihnen Spaß macht!

**TV Rheingönheim • Turnhalle
Eingang/Parken: Hoher Weg**

ZUMBA® Fitness-Kurs • 10 x 1 Stunde

Preis Mitglieder: **20.- €**

Preis NICHT Mitglieder: **40.- €**

Donnerstag 20 Uhr • in der TVR-Halle

Anmeldung bei Erika oder Melanie Herrmann

Tel. 0621 - 9637580 oder

per E-Mail: erika_herrmann@freenet.de

TV Rheingönheim 1878 e.v.



ZUMBA[®]
FITNESS



 Sie finden uns unter:
TV Rheingönheim

Bürgermeister-Horlacher-Straße 8-8a • 67065 Ludwigshafen
Geschäftsstelle: Tel. 06 21 - 5 49 49 42 • Fax 06 21 - 5 49 49 43
E-Mail: info@tvrheingoenheim.de • www.tvrheingoenheim.de

www.tvrheingoenheim.de



Instructorin
Kwanta Schmidt



ZUMBA® FITNESS

Mit Spaß dabei!

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Fluss der Musik. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Die Lieder stammen aus sehr unterschiedlichen folkloristischen, wie auch modernen urbanen Musikstilen und die einzelnen Lieder sind meist durch kurze Pausen voneinander getrennt. Die Musik und die Tanzschritte kommen unter anderem aus den folgenden Stilen: Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Soca, Samba, Axé, Bauchtanz, Bhangra und Hip-Hop. Die Tanzschritte des jeweiligen Musikstiles werden innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen (z. B. Kniebeuge, Ausfallschritt) verbunden, um den Belastungsgrad zu steigern.

Quelle: Wikipedia

Zielsetzung der ZUMBA-Gruppe:

Eine regelmäßige sportliche Aktivität zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit, Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensfreude.

Lizenzierte Übungsleiterin: Kwanta Schmidt

Qualifications



Licensed To Teach



ZUMBA® Instructor Network (ZIN™)



Fit for Fun – durch ZUMBA beim TV Rheingönheim

ZUMBA® und das Zumba® Fitness Logo sind Markenzeichen der Zumba® Fitness LLC. und werden mit Genehmigung verwendet.