

## ZUMBA®

### Kurszeiten Zumba

Neues Jahr - Neues Workout!!!

Ab dem 09.01.2013 geht´s wieder, wie gewohnt, Dienstags (20:30Uhr Sporthalle Hubertusburg) und Donnerstags (20:00Uhr Sporthalle Pestalozzi-Schule) mit Spass zur Sache!!!

Lasst uns zusammen die Weihnachtskalorien verbrennen

Weitere News:

## Zumba

Kategorie: Archiv

Erstellt: Dienstag, 15. Januar 2013 01:00

Geschrieben von Administrator

---

### Unsere Mädels zeigten sich auf der Mode und Heim in Essen!



- Ihr könnt auch mit eurer 10er Karte an dem Fit für den Alltag-Kurs der nach den Sommerferien, Montags stattfindet, teilnehmen,

( Vereinsmitglieder kostenlos, Mitgliedschaft 7,50€). Wir sind eine gemütliche Truppe im Alter zwischen 40 und 90 Jahren und machen Aerobic, Krafttraining, Rückenschule, Zumbagold, Beckenbodengymnastik und vieles mehr.

## Zumba

Kategorie: Archiv  
Erstellt: Dienstag, 15. Januar 2013 01:00  
Geschrieben von Administrator

---

Liebe Grüße

Eure Winfried-Zumba-Crew

ZUMBA<sup>®</sup> ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Es wurde vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien in den 1990er Jahren kreiert.

ZUMBA<sup>®</sup> enthält Tanz- und Aerobic-elemente. Für Tänze untypisch arbeitet ZUMBA<sup>®</sup> nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen. Die ZUMBA<sup>®</sup>-Choreografie verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen. Klassische Gruppenfitness-Elemente wie die Kniebeuge und der Ausfallschritt werden auch durchgeführt. Zumba.de bezeichnet das Training als (Zumba- oder Tanz-) Fitnessparty und betont den Spassfaktor.

Jeden Dienstag von 20:30 Uhr bis 21:30 Uhr in der Sporthalle Hubertusburg.

Jeden Donnerstag von 20:00Uhr bis 21:00Uhr in der Sporthalle der Pestalozzi-Schule, Mathilde-Kaiser-Straße 11, 45138 Essen

### Preise:

	Karte	Vereinsmitglied	Nicht-Mitglied

## Zumba

Kategorie: Archiv  
Erstellt: Dienstag, 15. Januar 2013 01:00  
Geschrieben von Administrator

---

	1er	2,50 Euro	4 Euro
	5er	10 Euro	18 Euro
	10er	15 Euro	35 Euro

Unsere ZUMBA<sup>®</sup>-Lizenztrainerinnen Patricia und Mandy freuen sich schon auf Euch.

Kommt doch einfach mal zum kostenlosen Probetraining vorbei, einen Gutschein könnt Ihr [hier downloaden!](#)