



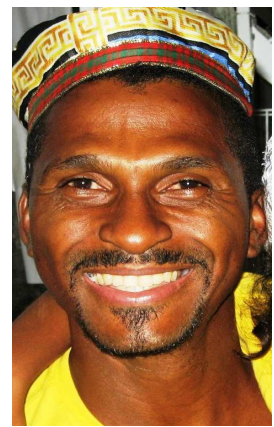
# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

---

**Das neue Trend-Workout im TSV Krainhagen e.V.**

## SAMBA Dance Workout

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz mit Paulo Roberto Moreira de Oliveira einen qualifizierten und erfahrenen neuen Übungsleiter für dieses neue Angebot gewonnen zu haben. Paulo de Oliveira ist Zumba Instructor und Inhaber des offiziellen Titels eines Capoeira-Trainers. Er erweitert das sportliche Angebot des TSV um einen neuen SAMBA Dance Kurs. Dieses neue Angebot soll alle Altersgruppen und Frauen sowie Männer ansprechen.



Paulo Roberto Moreira de Oliveira

Das neue Trend-Workout: SAMBA Dance, Lifting für die Figur und Laune. Ein Figurtraining mit Spaßgarantie, weil man's sofort kann: Hüftschwung, Steppen, Ausfallschritt zu Latino-Rhythmen ohne komplizierte Choreografie. Als „Samba-Dance-Workout“ ist der temperamentvolle Rio-Shake im 2/4-Takt der heißeste Tipp für Fitness und Figur. Weil man ihn nicht üben muss – die wenigsten Grundmoves hat man ratzfatz gespeichert. Die Schrittfolgen sind nicht festgelegt, sondern ergeben sich von selbst. Weil die Hüfte nie zur Ruhe kommt und man so bis zu 1000 Kalorien pro Stunde abtanzen kann. Weil man damit flexibler wird und die Balance schult, zudem alle Muskeln in Bewegung kommen. Und natürlich, weil es Riesenspaß macht, zu wackeln, zu hüpfen und zu „bouncen“ (so nennt man das Vor- und Zurückbiegen des Unterkörpers). Wer Gewicht verlieren will, sollte sich unbedingt für dieses neue Angebot des TSV anmelden und an diesem Kurs teilnehmen, bequeme Sportkleidung und leichte Laufschuhe reichen als Outfit aus – nehmen Sie „Samba“ einfach wörtlich, übersetzt heißt es nämlich „Aufforderung zum Tanz“.

**Der 8-wöchige Kurs startet am Freitag, den 19.09.2014 um 16:30 Uhr und findet dann immer freitags von 16:30 – 17:30 Uhr statt.**

Erwachsene Mitglieder bezahlen € 25,-, Nichtmitglieder € 37,50, Kinder und Jugendliche Mitglieder bezahlen € 20,-, Nichtmitglieder € 30,-.

***Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist muss eine telefonische Anmeldung beim 1. Vorsitzenden Heiko Heinz unter 05724-902421 erfolgen.***