



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



Neuer Übungsleiter und neuer Kurs im TSV Krainhagen e.V.

Zumba Fitness®

im TSV Krainhagen e.V.

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz mit Paulo Roberto Moreira de Oliveira einen qualifizierten und erfahrenen neue Übungsleiter 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 Zumba® Kurs. Dieses neue Angebot soll alle Altersgruppen und Frauen sowie Männer ansprechen.



Paulo Roberto Moreira de Oliveira

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Flow 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.

Der 10-wöchige Kurs startet am Dienstag, den 06.01.2015 um 17:30 Uhr und findet dann immer dienstags von 17:30 – 18:30 Uhr statt.

Erwachsene Mitglieder bezahlen € 30,-, Nichtmitglieder € 45, 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.