



# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

Neuer Kurs im TSV Krainhagen e.V.

## Zumba Fitness® im TSV Krainhagen e.V.

**Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Tauchen Sie ein in das „Zumba-Feeling“.**

Zumba begeistert weltweit Alt und Jung mit einer Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südlichen Rhythmen, leicht zu lernenden Schrittkombinationen und Partyfeeling zeichnen dieses Angebot aus. Zumba Fitness ist für alle geeignet, die sich gerne zu Musik bewegen.

Tanzen können muss man für Zumba nicht; der Spaß an der Bewegung reicht aus. Mit viel Spaß absolviert man ein sehr intensives Training, bei dem nebenbei auch noch Stress und Fett abgebaut wird.

Die Lieder stammen unter anderem aus den folgenden Stilen: Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Soca, Samba, Axé, Bauchtanz, Bhangra und Hip-Hop.

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz mit Annika Kubera eine qualifizierte und erfahrene Übungsleiterin gewonnen zu haben. Annika Kubera ist Zumba Instructor und geprüfte Tanzpädagogin. Tänzerische Erfahrung: 2 Jahre Bühnentanzausbildung, Musical Workshops bei der Stage School Hamburg, Hip Hop Workshops, diverse Auftritte und Touren. Sie erweitert das sportliche Angebot des TSV um einen neuen Zumba® Kurs.



Annika Kubera

**Ohne Vorkenntnisse – Einfach mit Spaß auspowern!**

**Der 10-wöchige Kurs** *(in den Osterferien wird pausiert)* **startet am Mittwoch, den 29.03.2017 um 18:30 Uhr und findet dann immer mittwochs von 18:30 – 19:30 Uhr statt.**

Erwachsene Mitglieder bezahlen € 30,-, Nichtmitglieder € 45,-, Kinder und Jugendliche Mitglieder bezahlen € 20,00, Nichtmitglieder € 30,-.

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

**Probieren Sie es, Sie werden begeistert sein!**

