

TuS

Germania Kückhoven e. V. 1912



**WORKSHOPS, SCHNUPPERANGEBOTE UND KOMPAKTKURSE
RUND UM DIE THEMEN SPORT UND GESUNDHEIT**



ZUMBA – Kompaktkurs II

<u>Zeit:</u>	Samstags von 12:15 – 13:15 Uhr (Simone) im Wechsel mit Samstags von 11:00 – 12:00 Uhr (Julia)
<u>Ort:</u>	Mehrzweckhalle Kückhoven, Thingstr. 24, 41812 Erkelenz-Kückhoven
<u>Gebühr:</u>	20 Termine, 20.01. – 06.07.2024, s.u.): 17,- € (Vereinsmitglieder) 68,- € (Nichtmitglieder) 3 Einheiten kostenlos! (Nachholstunden von Kurs I) Empfänger: TuS Germania Kückhoven; IBAN DE21 3106 0517 6023 1710 13 Verwendungszweck: Zumba II
<u>Zielgruppe:</u>	Alle Fitness-Tanz-Interessierte, die Zeit und Lust haben unter professioneller Anleitung nach Musik zu schwitzen
<u>Kursleitung:</u>	Simone Ries und Julia Laven, ZUMBA-Trainerinnen
<u>Anmeldung:</u>	vor Ort oder unter annette.sielschott@t-online.de bzw. 02431-75787
<u>Bitte mitbringen:</u>	Sportkleidung und Getränke



Zumba® ist ein motivierendes Tanz- und Fitnesstraining zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, bei dem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Die lizenzierten und erfahrenen Zumba-Trainerinnen Simone Ries und Julia Laven bringen allen Bewegungsfreudigen in einer fröhlichen, ungezwungenen Atmosphäre lateinamerikanische Tänze in einer Kombination aus Party, Spaß und Fitness näher. Die Bewegungsabläufe sind leicht erlernbar und zielen auf das Training spezifischer Muskelgruppen und Körperregionen sowie des Herz-Kreislauf-Systems ab. Unabhängig von ihrem jeweiligen Fitness-Niveau bieten sie Menschen jeden Alters die Möglichkeit, etwas für ihre Gesundheit zu tun.

**„Zumba ist genau das Richtige, um einmal abzuschalten,
den Alltag für eine Stunde zu vergessen
und dadurch jede Menge Energie aufzuladen!“**



Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene und ist für jedes Alter geeignet.

Wie alle Kurse aus dem Workshop- und Schnupperangebot des TuS Germania Kückhoven wird auch dieser zum Selbstkostenpreis angeboten. Die Angebotsform als Kompaktkurs soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ermöglichen, ohne langfristige Bindung Einblick in dieses Fitnessangebot zu nehmen. Vorgesehen sind jeweils Anschlusskurse in Blöcken zwischen den Schulferien (hier: Weihnachtsferien – Sommerferien usw.), wobei nur die tatsächlichen Trainingseinheiten berechnet werden (also keine Feier- und Ferientage).

No risc – much fun!

Julia (11:00 Uhr): 20.01. / 03.02. / 17.02. / 02.03. / 16.03. / 🐰🥚 / 13.04. / 27.04. / 11.05. (nach Himmelfahrt) / nicht 25.05.! / 08.06. / 22.06. / 06.07.2024 📅

Simone (12:15 Uhr): nicht 13.01. (1. Sitzung 🧘) / nicht 27.01. (2. Sitzung 🧘) / nicht 10.02. (🧘)
24.02. / 09.03. / 23.03. / 🐰🥚 / 20.04. / 04.05. / 18.05. (vor Pfingsten) / 01.06. (nach Fronleichnam)
/ 15.06. / 29.06.2023 📅