

TuS

**Germania Kückhoven** e. V. 1912



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



### ZUMBA – Kompaktkurs IV

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <u>Zeit:</u>             | Samstags von 12:15 – 13:15 Uhr (Simone) <b>im Wechsel</b> mit<br>Samstags von 11:00 – 12:00 Uhr (Julia)   |
| <u>Ort:</u>              | Mehrzweckhalle Kückhoven, Thingstr. 24, 41812 Erkelenz-Kückhoven  |
| <u>Gebühr:</u>           | 11 Termine, (11.01. – 12.04.2025, s.u.):<br>11,- € (Vereinsmitglieder)<br>44,- € (Nichtmitglieder)<br>Empfänger: TuS Germania Kückhoven; IBAN DE21 3106 0517 6023 1710 13<br>Verwendungszweck: Zumba IV |
| <u>Zielgruppe:</u>       | Alle Fitness-Tanz-Interessierte, die Zeit und Lust haben unter professioneller<br>Anleitung nach Musik zu schwitzen   |
| <u>Kursleitung:</u>      | Simone Ries und Julia Laven, ZUMBA-Trainerinnen   |
| <u>Anmeldung:</u>        | vor Ort oder unter <a href="mailto:annette.sielschott@t-online.de">annette.sielschott@t-online.de</a> 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 – Osterferien usw.), wobei nur die tatsächlichen Trainingseinheiten berechnet werden (also keine Feier- und Ferientage).

No risc – much fun!

  **Simone (12:15 Uhr): 11.01. / nicht 25.01. (1. Sitzung) / nicht 08.02. (2. Sitzung) / 22.02. / 08.03. / 22.03. / 05.04.2025**  

  **Julia (11:00 Uhr): 18.01. / 01.02. / 15.02./ nicht 01.03. (Karneval) 15.03. / 29.03. / 12.04.2025**  