

Zumba - Kurse

Zumba-Fitness, donnerstags im Hölzle-Saal, 18.30 bis 19.30 Uhr

Zumba Fitness ist ein Tanzworkout zu vorwiegend lateinamerikanischer Musik. Mitreißende Rhythmen und viel Spaß sind in den Kursen garantiert. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, der Kurs ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Der Kursaufbau sieht so aus: warm up – Tanzchoreographien – cool down. Eine Zunahme an Kondition und Beweglichkeit sowie ein Partyfeeling sind schnell spürbar. Auch Kurs-Einsteiger können sofort mitmachen. Trainiert wird jeden Donnerstag von 18.30 bis 19.30 Uhr im Hölzle-Saal in Nieder-Wöllstadt, angeleitet von Silja Gersbach, Telefon 0163/2793622.

Zumba-Gold, mittwochs im Hölzle-Saal, 19.00 bis 20.00 Uhr

Seit Jahren etabliert ist Zumba-Gold, Trainerin dieses Kurses ist Monika Krämer (Telefon 0162/708 8886). Im Gegensatz zu Zumba-Fitness gibt es hier keine Sprünge oder schnelle Drehungen. Grundsätzlich ist Zumba-Gold auch für Teilnehmer geeignet, die körperliche Einschränkungen haben, wie Knie- oder Schulterprobleme. Koordination und Gleichgewichtstraining sind in den Choreographien ebenfalls enthalten. Zumba-Gold ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Auch dieser Kurs findet im Hölzle-Saal statt, immer mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr.