

Einladung

Zumba-Dance

Turnsaal Volksschule Strassen

Was ist ZUMBA?



Pixnec.com 75363455

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Es wurde vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien in den 1990er Jahren kreiert und ist heute ein weltweit registriertes Warenzeichen der Zumba Fitness.

Zumba enthält Tanz- und Aerobic-elemente. Für Tänze untypisch arbeitet Zumba nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen. Die Zumba-Choreografie verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen. Klassische Groupfitness-Elemente wie die Kniebeuge und der Ausfallschritt werden auch durchgeführt. (Quelle: Wikipedia)

Leitung/Vorturnerin:	Andrea SZAR
Trainingseinheiten: Beginn:	7 Einheiten jeweils Mittwoch, 19:30 Uhr Mittwoch, 11. Okt. 2023, 19:30 Uhr
Beitrag:	€ 40,- € 21,- für Mitglieder der Sportunion Strassen Erste Einheit „schnuppern“ - kostenfrei
Mindestteilnehmer:	10 Teilnehmer:innen
Mitzubringen ist:	Turnbekleidung (Turnschuhe mit weißer Sohle), Trinkflasche
Anmeldung/Info:	Sieglinde Webhofer, Tel. 0664 2366650 per „SMS“ oder „whatsapp“

SPORTUNION RAIKA STRASSEN
Obm. Webhofer Hanspeter e.h.