

Zumba



Start: 04. Oktober 2011

Dienstag
16:30 – 17:30Uhr

für Kinder & Jugendliche von 8-15 Jahre

Wo? Physio-Med. Therapiezentrum Weissig
Bautzner Landstraße 291, **3. OG**
01328 Dresden OT Weissig
Tel.: 0351-2179787

Inhalte: „Zumba“ ist ein neuer Fitnesstanz aus den USA und bedeutet „Bewegung und Spaß haben“.

Das Training verbindet Elemente aus Aerobic und verschiedenen Tanzschritten mit heißer Musik.

Die Schritte und Drehungen sind leicht erlernbar.
Es sind keine Vorkenntnisse von Tanzschritten erforderlich.

Mit lateinamerikanischer Musik (Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco) kann man mit Spaß die Bewegung fördern, den Schulstress „wegtanzen“ und die körperliche Fitness verbessern.

Ziele:

- Kondition
- Spaß an Bewegung
- Rhythmusgefühl
- Stressabbau
- Gewichtsoptimierung

Für wen? - für Kinder und Jugendliche im Alter von 8-15 Jahre

Leitung: - durch ausgebildete Physiotherapeuten

Kosten: - Mitgliedschaft im Verein über 1 Jahr: 60,- Euro