Zumba® Fitness & Strong Nation™

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Donnerstag*	19:30 - 20:30 Uhr	(10)	**Zumba®** Fitness
Freitag*	19:00 - 20:00 Uhr	(10)	**Zumba®** Fitness

Trainingszeiten *Start: Donnerstag, 2.5.2024 / Freitag, 3.5.2024

Übungsstätte

(10) Sporthalle der Grundschule Osterstraße, Varel

Ansprechpartnerin

Katrin Quernheim - Telefon 0157 / 50148690
Ausgebildeter lizenzierter Zumba®- und Strong Nation™ Instruktor und Übungsleiterin mit C-Lizenz.

Allgemeines

ZUMBA ® Fitness ist perfekt für alle und jeden geeignet und soll Leute zusammenbringen, die Spaß an der Bewegung haben. Bei diesem „Workout“ we

rden lateinamerikanische und weltweite Rhythmen mit Bewegungen niedriger und hoher Intensität verbunden, was dadurch zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining wird, bei dem man sich wie auf einer Tanz- Fitness-Party fühlt. Rundum ein megaeffektiver Kurs mit hohem Spaßfaktor.

Strong Nation™ (früher Strong by Zumba) ist ein Ganzkörperworkout bei dem man nicht länger Wiederholungen zählen muss, sondern zum Beat trainiert. Es kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietraining. Bewegt wird sich zur Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schafft es jeder sein eigenes Fitnessziel zu erreichen. Strong Nation™ bietet die Möglichkeit sich an die Bedürfnisse jedes einzelnen Kursteilnehmers anzupassen, ist also für jedes Fitnesslevel geeignet.

Beide Angebote sind als offener Kurs für jeweils 1 Gruppe gedacht. Die Kursdauer beträgt in beiden Fällen ca. 60 min.
So findet ZUMBA® Fitness immer donnerstags ab 19:30 und Strong Nation™ freitags ab 19:00 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Osterstrasse statt.

Ein attraktives Angebot für zumba- und sportbegeisterte Frauen und Männer!
Kennenlernen, Schnuppern, Mitmachen! Es lohnt sich garantiert.

Für weitere Infos und Fragen steht Euch Trainerin Katrin als Ansprechpartnerin unter Telefon: 0157/50148690 oder Email: kgs912@gmx.de gern zur Verfügung.