

TuS

**Germania Kückhoven** e. V. 1912



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



### **ZUMBA & mehr! (Kurs XI)**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <u>Zeit:</u>             | Samstags von 12:15 – 13:15 Uhr, etwa 14-tägig   |
| <u>Ort:</u>              | Mehrzweckhalle Kückhoven, Thingstr. 24, 41812 Erkelenz-Kückhoven  |
| <u>Gebühr:</u>           | (11 plus 1) Termine, 14.01. – 17.06.2023, s.u.):<br>11,- € (Vereinsmitglieder)<br>44,- € (Nichtmitglieder)<br>Empfänger: TuS Germania Kückhoven; IBAN DE21 3106 0517 6023 1710 13<br>Verwendungszweck: Zumba XI |
| <u>Zielgruppe:</u>       | Alle Fitness-Tanz-Interessierte, die Zeit und Lust haben unter professioneller Anleitung nach Musik zu schwitzen  |
| <u>Kursleitung:</u>      | Simone Ries, ZUMBA-Trainerin  |
| <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 lizenzierte und erfahrene Zumba-Trainerin Simone Ries bringt 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!“**



In Absprache mit der Gruppe können auch weitere trendige Workouts mit Kombinationen aus Tanz und Fitness mit hohem Spaßfaktor aufgegriffen werden.

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 - Sommerferien usw.), wobei nur die tatsächlichen Trainingseinheiten berechnet werden (also keine Feier- und Ferientage).*

No risc – much fun!

**14.01.** (kostenloser Nachholtermin; Achtung: **12:00-13:00 Uhr!**) / **28.01.** / **11.02.** / **25.02.** / **11.03.** / **25.03.** / 🐰 / **22.04.** (statt 15.04. letzter Feriensamstag) / **29.04.** / **13.05.** / **27.05.** / **03.06.** (statt 10.06. nach Fronleichnam) / **17.06.2023** / 📅🕶️