

Neu beim SVD!

Ab 31.08.2019 startet beim SV Dreieichenhain ein Zumba Kurs bei der Zumba Instructoerin Nadja Kiefer. Geplant sind 10 Kurseinheiten. Der Kurs findet jeweils samstags, 15.30 Uhr in der Ludwig-Erk-Schule in Dreieichenhain statt. Für Mitglieder des SVD ist das Angebot kostenfrei, 10er Karten kosten 40,- Euro und können bei der Kursleiterin erworben werden.

Zumba wurde von Beto Perez in Kolumbien erfunden und hat mittlerweile weltweit Millionen begeisterter Anhänger.

Zumba ist eine Mischung aus Tanz und Aerobic und erfreut sich weltweit großer Beliebtheit.

In Zumba werden Grundschritte aus verschiedenen Musikrichtungen mit Fitnessselementen kombiniert, die Genres der Musik sind sehr abwechslungsreich und reichen von klassischen lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa und Cumbia über Reggaeton und Hip Hop zu Flamenco und Pop. So wird jede Stunde zu einem Ganzkörperworkout mit Spaß!

Mitmachen kann jede/r ab 12 Jahren, es sind keine Vorerfahrungen im Tanzen nötig!

Die Zumba-Trainerin freut sehr, dieses Angebot beim SVD starten zu können. Sie geht auf das Erfahrungslevel der Teilnehmer/innen ein. Im Vordergrund steht der Spaß am Tanzen, die Freude an der Bewegung. Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Komm vorbei und probier' es aus! „Ditch the workout, join the Party!“

Auskunft bei Nadja Kiefer, Handy 0176 83334012 und Renate Feldmann 0173/3130070.