



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

Aktuelles von der BSG

Zumba mit der BSG

NEU – zusätzlich für Jugendliche

Du hast Lust deine Hüften zu südamerikanischen Rhythmen zu bewegen? Dann ist Zumba genau das Richtige. Hier stehen dynamische Bewegungen, viel Spass und exotische Sounds im Vordergrund. Somit wird der Alltagsstress und die kleinen Pfunde einfach weggetanzt.

Zumba® verwendet den Aufbau des Intervalltrainings, das den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung maximiert. Es stärkt zudem Arme, Beine, Bauch und Po sowie den wichtigsten Muskel des Körpers: das Herz. Mit animierender Musik und interessanten Schrittkombinationen können die Teilnehmer langfristig etwas Gutes für ihren Körper und ihre Gesundheit tun.

Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und für jeden geeignet. Und genau das motiviert die Teilnehmer, kontinuierlich Zumba®-Kurse zu besuchen, bis sie auch wirklich Ergebnisse sehen können.

Wann:	montags
Wo:	BAW-Halle am Forschungszentrum
Gruppe 1 Jugendliche 10-16 Jahre	19.00 – 20.00 Uhr
Gruppe 2 Erwachsene	20.00 – 21.00 Uhr

Übungsleiterin: Frau Lara Combach

Nur Mitglieder eines LSB-Mitgliedervereins sind über die Sporthilfe zusätzlich versichert!!