



Zumba Fitness

Am Samstag, 15.3. und Sonntag 16.3.2014 fand im neuen Gymnastikraum der TSG Kirtorf ein erster ZUMBA Workshop statt, an dem über 50 Damen teilnahmen. Die Nachfrage war wirklich riesig!!! Unsere Zumba Fitness Trainerin Yvonne Kaiser, kombinierte Zumba Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen und vermittelte uns, wie man Zumba tanzt. Es war eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lassen und die Bewegung genießen konnte. „Einfach mit machen und Spaß haben“.

Aus diesem Grund war es auch egal, ob man jung oder alt, trainiert oder untrainiert war. Jeder machte so wie er konnte!
Aber natürlich war es auch anstrengend! Und das nicht wenig!!!
Neben dem Spaß an der Bewegung wurden noch gezielt Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme und vor allem der wichtigste Muskel „das Herz“ trainiert und natürlich die Fettverbrennung angekurbelt.

Die Nachfrage und das Interesse an einem Zumba Fitness Kurs in unseren Räumen war und ist sehr groß. Natürlich werden wir versuchen es möglich zu machen und Zumba in unser Fitness Programm der TSG Kirtorf mit aufzunehmen. Detaillierte Informationen werden dann folgen.





Tanja Czupalla
TSG Kirtorf