

# ZUMBA® – BASIC STEPS for FITNESS

### ZUMBA - neuer Einsteiger-Kursus beim ASV Faßberg

Am Dienstag, 03. März 2015 um 19:30 Uhr beginnt ein neuer Zumba-Kursus für Einsteiger! An 10 Abenden wird die lizenzierte Trainerin Bianca Sosna in der Sporthalle der Lerchenschule, Lerchenweg 1 in Faßberg ordentlich einheizen. Zumba ist bereits seit 2013 jeden Donnerstag fester Bestandteil des Sportangebotes im ASV Faßberg e.V.

Zumba ist ein südamerikanischer Trendsport zu mitreißender Salsa-Musik. Feurige Musik und aktiongeladene Übungen bringen Ihren Körper in Schwung. Aerobicelemente kombiniert mit lateinamerikanischen Tanzschritten trainieren den ganzen Körper. Daneben werden Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination verbessert und die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Auch der Spaß soll nicht zu kurz kommen - Zumba garantiert fröhliches Party-Feeling für jede Altersklasse!

Die Trainingsstunde dauert 60 Minuten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und auch Nicht-Vereinsmitglieder sind herzlich willkommen.

Für Vereinsmitglieder ist die Teilnahme kostenlos, Nicht-Vereinsmitglieder entrichten eine Teilnahmegebühr von 35,- € oder können bei der Übungsleiterin Punkte-Karten erwerben. Die Gebühr ist am ersten Abend zu entrichten.

Anmeldungen sind aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl auch von Vereinsmitgliedern erforderlich. Weitere Informationen gibt die Spartenleiterin Turnen, Kerstin Speder, unter Tel. 0 50 55 / 49 99 59 5 (ab 18:00 Uhr), per E-Mail über [Turnen@asv-fassberg.de](mailto:Turnen@asv-fassberg.de) oder die Trainerin Bianca Sosna und Tel. 0 50 53 / 90 30 45.