



Zumba beim ASV Faßberg

Neue Trainingszeit

Zumba ist ein fester Bestandteil im sportlichen Programm des ASV Faßberg und erfreut sich nach wie vor großem Zuspruch. Nach den Osterferien ändert sich die Trainingszeit. Künftig findet das Training jeden **Donnerstag** bereits **ab 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr** statt.

Zumba ist ein südamerikanischer Trendsport zu mitreißender Salsa-Musik und treibt seinen Anhängern den Schweiß nicht nur auf die Stirn. Feurige Musik und Aktion geladene Übungen bringen den ganzen Körper in Schwung. Aerobic-elemente 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.

Schluss mit langweiligem Workout – los geht's mit der Party zu lateinamerikanischen Rhythmen!

Das Training findet nach wie vor in der Sporthalle der Grund- und Oberschule in Faßberg, Lerchenweg 1 statt.

Interessierte sind zu einer unverbindlichen Probestunde herzlich eingeladen. Für Vereinsmitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Externe Teilnehmer/innen können bei den lizenzierten Trainerinnen Bianca Sosna und Petra Ziemke Punkte-Karten erwerben.

Informationen gibt es bei der Spartenleiterin Turnen Kerstin Speder.

Telefon: (05055) 49 99 59 5 ab 18:00 Uhr E-Mail-Adresse: turnen@asv-fassberg.de

K. Speder