

ASV FASSBERG e.V. – immer donnerstags!

## **Zumba –nach der Sommerpause geht es unter neuer Leitung weiter!**

### **Schluss mit langweiligem Workout - Los geht's mit der Party zu lateinamerikanischen Rhythmen!**

FASSBERG. Zumba im ASV Faßberg ist seit Jahren ein fester Bestandteil im sportlichen Programm des ASV und kann sich nach wie vor über großen Zuspruch freuen.

Nach den Sommerferien übernimmt Petra Ziemke die sportliche Leitung der Trainingsstunden vertretungsweise für die langjährige Übungsleiterin Bianca Sosna. Petra Ziemke hat gemeinsam mit Bianca Sosna das Zumba-Angebot des ASV bereits 2012 ins Leben gerufen. Das Training findet wie gewohnt donnerstags von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr statt.

Zumba ist ein südamerikanischer Trendsport zu mitreißender Salsa-Musik und wird seinen Anhängern den Schweiß nicht nur auf die Stirn treiben. Feurige Musik und Aktion geladene 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!

Trainiert wird in der Sporthalle Lerchenschule, Lerchenweg 1 in Faßberg jeden Donnerstags, 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr. In den niedersächsischen Schulferien findet kein Training statt.

Auch Neueinsteiger und Neueinsteigerinnen sowie Interessierte sind zu einer unverbindlichen Probestunde herzlich eingeladen. Für Vereinsmitglieder ist die Teilnahme kostenlos, Nicht-Vereinsmitglieder können bei der lizenzierten Trainerin Petra Ziemke Punkte-Karten erwerben.

Weitere Informationen gibt die Spartenleiterin Turnen, Kerstin Speder per E-Mail an [turnen@asv-fassberg.de](mailto:turnen@asv-fassberg.de).