

Projektwoche – 20. Juli – 23.Juli 2020

- Zumba für alle Generationen -

im Rahmen des Schülerferienprogrammes - aber nicht nur für Schüler

Angebot des Kneipp-Verein Riegelsberg e.V.

Anmeldung zu allen Veranstaltungen erforderlich:

Martina Hoven, 0179/7441442 oder 06806/440261, martina.hoven@web.de

Veranstaltungsort:

Turnhalle – Grundschule Pflugscheid, Wolfskaulstr. 88, Riegelsberg

Kosten: Erwachsene 5 €, Kinder 3€

Anzahl der Teilnehmer max. 20

(Bei allen Veranstaltungen sind die Beachtung der aktuellen Hygiene-und Abstandsbestimmungen sowie die Kontaktnachverfolgung zwingend notwendig.)

Zumba Kids Junior - Kinder von 4-6 Jahren

Montag, 20. Juli.2020, 16.00-16.45 Uhr

Perfekt für unsere jüngsten Zumba® Fans! Kinder von 4-6 Jahren erhalten die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen.

So funktioniert's: Zumba® Kids, Jr. Kurse sind unterhaltsame energiegeladene Tanzpartys voller kinderfreundlicher Choreos. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen.

Vorteile: Dadurch unterstützen wir die Kinder dabei, einen gesunden Lebensstil zu erlernen und bringen Fitness als ganz natürlichen Bestandteil ins Leben der Kinder. Im Kurs lernen die Kinder wichtige Qualitäten wie die Übernahme von leitenden Rollen, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl und es werden Gedächtnis, Kreativität, Koordination, Gleichgewicht, kulturelles Bewusstsein gefördert.

Zumba Kids - Kinder von 7-11 Jahren

Montag, 20. Juli 2020, 17.00 – 18.00 Uhr

Perfekt für unsere jüngeren Zumba® Fans! Kinder von 7-11 Jahren erhalten die Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen und zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen.

So funktioniert's

Zumba® Kids Kurse enthalten kinderfreundliche Choreos, die sich nach Original Zumba® Choreos richten. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen.

Vorteile

Hilft dabei, einen gesunden Lebensstil zu führen und baut Fitness in den Alltag von Kindern ein, indem sie sehen, wie viel Spaß das machen kann. Die Kurse beinhalten wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern wie zum Beispiel Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, Kulturbewusstsein.

Zumba Gold – für Alle bis 99 Jahren

Dienstag, 21. Juli 2020, 19.00-20.00 Uhr

Perfekt für aktive Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet.

So funktioniert's

Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Sei bereit, so richtig zu schwitzen und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

Vorteile: Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht!

Zumba Fitness – für Alle bis 99 Jahren

Mittwoch, 22. Juli 2020, 19.00-20.00 Uhr

Perfekt für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben.

So funktioniert's

Bei uns empfindet man das "Workout" gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja Megaspasß? Aber sowas von Ja.

Vorteile: Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

Zumba für Teens – Jugendliche von 12-17 Jahren

Donnerstag 23 .Juli.2020, 18.00-20.00 Uhr

Perfekt für Jugendliche von 12-17Jahren die mit gleichaltrigen gemeinsam trainieren und Spaß haben wollen.

So funktioniert's

Bei uns empfindet man das "Workout" gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja Megaspasß? Aber sowas von Ja.

Vorteile: Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

Wir erarbeiten mit allen Gruppen jeweils eine Choreografie, die dann aufgeführt werden kann. Hygienekonzept kann ich erarbeiten, Anmeldung erforderlich, Kosten 5€ pro Stunde pro Teilnehmer. Gleiches Programm für die Woche vom 13.-16.7. und vom 20.-23.7.