



meets



STRONG by Zumba® bietet die Möglichkeit, sich an deine ganz eigenen Bedürfnisse anpassen zu lassen. Der STRONG by Zumba® Kurs ist ein anspruchsvoller, einstündiger Kurs, bei dem der gesamte Körper gefordert wird. Er ist ideal, um deine ultimativen Fitness-Ziele zu erreichen und dir dann wieder neue Ziele zu setzen.

Du musst also nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen, zum Beat zu trainieren. STRONG by Zumba® kombiniert **Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining**. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird **von der Musik befeuert**. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran.

In jedem Kurs **verbrennst** du Kalorien und **stärkst dabei** deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. *Knieheben, Burpees*, und *Jumping Jacks* wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. *Lunges, Squats*, und *Kickbox-Bewegungen ab*. STRONG by Zumba® Trainer wechseln Musik und Übungen zeitnah / dem Level der TN entsprechend aus, damit du deine Grenzen immer weiter stecken kannst.

NICHT für ANFÄNGER geeignet! Grundfitness muss vorhanden sein!

Beginn: Freitag, 07.02.2020 („Schnupperstunde“)
Zeitraum: 10 Zeitstunden, IMMER freitags ab 18:00 Uhr
Ort: Sporthalle, 56414 Wallmerod

Kosten: Für TUS Vereinsmitglieder = 15 € (in bar vor Ort)
Nichtmitglieder zahlen je 40 € (in bar vor Ort)

Trainerin: Silvia Palik
(„Zumba Fitness®“ - Instructor, „STRONG by Zumba®“ - Instructor ,
Übungsleiterin für Breitensport mit C -Lizenz &
„Fitness- und Gesundheit“ mit B - Lizenz)

Infos und Anmeldung bei:
Silvia Palik (0151 - 61491852) via WhatsApp oder ab 17 Uhr
oder Leon Sturm (Leon.Sturm@tus-wallmerod.de)