



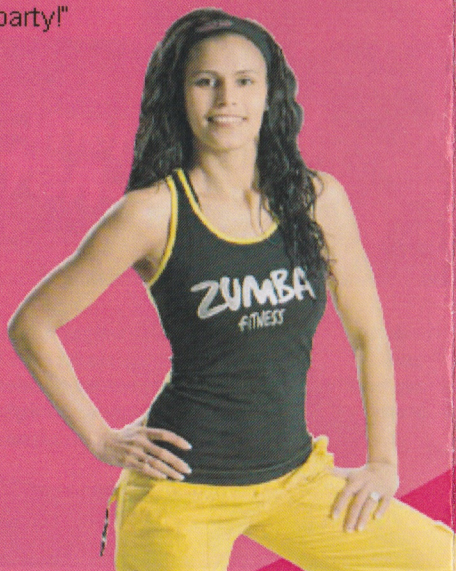
Hallo,

mein Name ist Bianca. Ich komme aus Brasilien und habe den Rhythmus im Blut! Neben meinem Sambashows (www.vaivaibrasil.de) und meiner Arbeit als Fitnesstrainerin ist Zumba meine große Leidenschaft.

Haben Sie Lust, bei einer Zumba® Fitness Class mitzumachen? Dann melden Sie sich an und lassen sich von mir – einer echten "Carioca" aus Rio de Janeiro, der Stadt des Samba und des legendären Karnevals – mit der atemberaubende brasilianischen Lebensfreude beim Tanzen und Trainieren anstecken.

Entfliehen Sie dem Alltag und erleben sie statt eines gewöhnlichen Fitnesskurses ein mitreissendes Highlight voller echtem, lateinamerikanischen Lebensgefühl und guter Laune!

Also: "Join the party!"



Qualifications:



TSV Hochdahl 64 e.V.

Sedentaler Str. 107a
40699 Erkrath

Tel. 02104 – 80992-0

Fax 02104 – 80992-29

www.tsv-aktiv.com

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 08.00 bis 21.30 Uhr

Samstag + Sonntag: 09.00 bis 17.00 Uhr

Aktuelle Kurse & Termine:

Stand: 21.02.13

Zumba Gold Ü55

Mittwoch von
11.30 – 12.30 Uhr

Für Gold- u. Silberkartenbesitzer frei

Zumba Fitness

Mittwoch von
20.00 – 21.00 Uhr

Freitag von
17.00 – 18.00 Uhr

Für Gold- u. Silberkartenbesitzer frei

Zumba Atomic für Kinder

Mittwoch von
16.00 – 17.00 Uhr

Zumba Toning

Samstag von
14.00 – 15.00 Uhr

Für Gold- u. Silberkartenbesitzer frei

10er Karte

TSV – Mitglied 65,- €

TSV – nicht Mitglied 95,- €

INSTRUCTOR
BIANCA BAASKE
OFFICIAL ZUMBA INSTRUCTOR



JOIN THE
party



Tanzen, Fitness, Spaß haben.

*Noch nie machte
Fitness so viel Spaß!*



TSV Aktiv

Fitness- & Gesundheitsstudio

Geeignet für Jedermann...



ZUMBA®

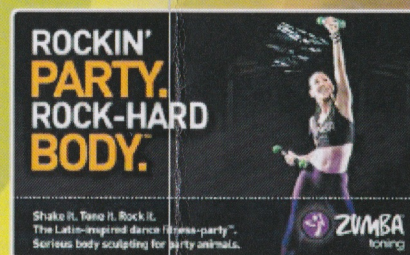
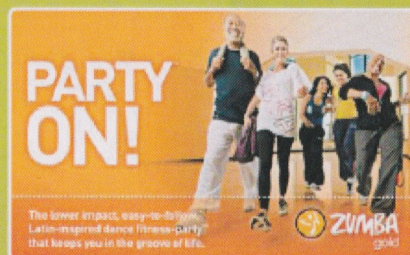
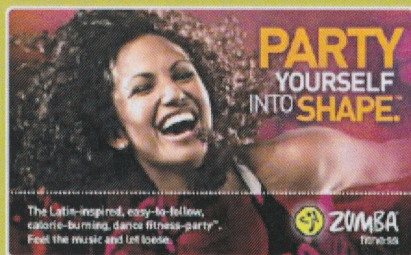
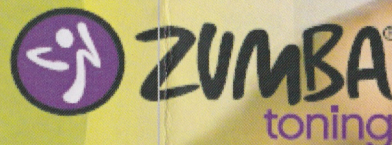
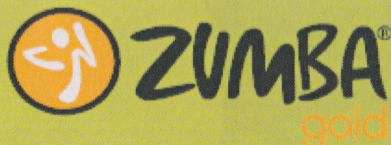
JOIN THE party™

fitness

- Noch nie machte fitness so viel Spaß!
- Neue Energie für Körper und Geist mit feurigen lateinamerikanischen Rythmen
- einfache Schritte machen das Training leicht
- Zumba vereint Tanz und Fitness
- Ganzheitliches und innovatives Training
- Maximierung der Fettverbrennung
- Stärkung von Herz und Kreislauf
- Gewebestraffung und Muskelaufbau
- Für jedermann, auch Anfänger, egal welches Fitnessniveau oder Alter
- die Abwechslung für erfahrene Sportler und Tänzer

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“.

Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.



Basic = Grundrhythmen: Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton

Basic 2 = weitere Grundrhythmen: Bauchtanz, Flamenco, Tango, Samba

Dieses Zumbatraining im Wasser richtet sich speziell an Teilnehmer, die ein etwas sanfteres Kreislauf- & Muskeltraining wünschen. Es ist perfekt für Teilnehmer in physiotherapeutischer Behandlung oder Teilnehmer die gerne im Wasser trainieren.

für ältere Fitnessfans oder Teilnehmer mit besonderen Anforderungen konzipiert und behandelt die anatomische, physiologischen und psychologischen Anforderungen dieser Gruppe. Es umfasst auch das Zumba-Sitztraining

figurformende Techniken, Fettverbrennungs- und Muskelaufbautraining im Rhythmus der Musik zu trainieren

einzigartiges Kindertraining (4-12 Jahre) mit spielerischem Charakter ganzheitliche Förderung (Konzentration, Bewegungsfähigkeit, Körperbewusstsein, etc..)

zin zumba instructor network