

!!! Achtung !!! Nicht verpassen !!!

WORKSHOP zum Ausprobieren und Kennenlernen

Aller Anfang ist leicht

2 x ZUMBA®



Das lateinamerikanisch inspirierte Tanz - Fitness Workout

Neu und einzigartig mit der ersten autorisierten ZUMBA®-Trainerin in München

2 x JAZZTANZ



Der Einsteigerkurs für erwachsene Anfänger

Grundlagentraining und Combis - step by step - mit Spaß, super Musik und guter Laune in den „Tanzrausch“

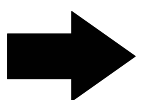


2 x ZUMBA®
2 x 1 STUNDE

2 x JAZZTANZ
2 x 3 STUNDEN

TAG	DATUM	UHRZEIT	UHRZEIT
SAMSTAG	10. OKTOBER	13.00 - 14.00	14.00 - 17.00
SAMSTAG	17. OKTOBER	13.00 - 14.00	14.00 - 17.00
Unkostenbeitrag für Mitglieder		<ul style="list-style-type: none"> • 2 STUNDEN: 8,- € • EINZELSTUNDE: 5,- € 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 STUNDEN: 24,- €
Unkostenbeitrag für Nicht Mitglieder		<ul style="list-style-type: none"> • 2 STUNDEN: 18,- € • EINZELSTUNDE: 10,- € 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 STUNDEN: 54,- €

Kursbeschreibungen, Infos & Anmeldung
Siehe Rückseite (bitte wenden !)





WARUM DENN ERST EIN SCHNUPPERKURS ?

Weil sich hier nur Leute treffen, die noch keine Erfahrung in diesen Fitness-Stunden haben. An diesen Schnuppertagen kann sich die Trainerin viel Zeit lassen und die Bewegungsabläufe und die Trainingsinhalte so nachvollziehbar erklären und üben, dass alle Teilnehmer nach diesen Einführungsstunden mit einem Erfolgserlebnis nach Hause gehen. Danach fällt es dann auch viel leichter, in die regelmäßigen Trainingstunden einzusteigen, die die Turnerschaft Jahn auch unter der Woche anbietet.

UND WARUM GLEICH 2- MAL ?

Weil einmal keinmal ist.....und erst beim zweiten oder dritten Mal der Groschen fällt und man erst dann anfangen kann zu genießen.

ZUMBA®

Es setzt sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammen. Die leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik sprechen für sich und man bekommt einfach gute Laune während des Workouts.

Zumba® ist ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Programm! In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Zumba® integriert einige Grundprinzipien von Aerobics, Intervall- und Widerstandstraining um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln sowie dem Wichtigsten Muskel im ganzen Körper - das Herz - fördern.



JAZZTANZ

Ein Schnupper- und Einsteigerkurs für alle, die glauben, sie seien zu unbeweglich, sie kriegen einen Knoten in Arme und Beine oder davon überzeugt sind, dass in Sachen Tanz Hopfen & Malz bei ihnen verloren ist. In diesem 6-stündigen Kurs werden Grundlagen von Training, Koordination, Kraftentwicklung, Flexibilität, Technik & Tanzvokabular Schritt für Schritt erklärt und geübt. Pop, Funk, Soul, Musical, Hip Hop und lyrische Musikballaden sind das musikalische Korsett für das Tanz - Training, das mit seinen motivierenden Rhythmen immer für gute Stimmung, Spaß, gute Laune und einen beweglichen, fitten Körper sorgt. Der ideale Kurs für Leute, die einen soliden Einstieg in das Jazz Tanz Training suchen und einmal ausprobieren möchten, wie gut es sich anfühlt, sich "diszipliniert auszutoben". Ergebnis: Schweiß, harmonisch werdendere Bewegungsabläufe, Tanzrausch und ein gutes Gefühl in Körper, Kopf & Seele. Aber Vorsicht, das Tanztraining macht süchtig!



INFOS & ANMELDUNG

Bitte bei den Trainerinnen oder in der Geschäftsstelle anmelden und bezahlen.

Wir freuen uns auf Euch!!!

ZUMBA® Ilka Schönebeck: Tel: 0151 -11501986

JAZZTANZ Karin Zarth: Tel: 0160 - 98445776
tanz.zarth@t-online.de

TS-JAHN Geschäftsstelle: Tel: 089 - 915294
Weltenburger Straße 53
81677 München



Vereinskonto: Volksbank Raiffeisenbank Ismaning e.G.
BLZ: 700 934 00 Kto-Nr. 25 60 100