

Kursangebote beim TV 1909 Bergheim/Sieg nach den Sommerferien

ZUMBA:

Zumba-Kurs ist ein Tanz- und Fitness-Workout. Die Rhythmen von Salsa, Merenge, Flamenco, Tango, Samba, Cumbia und Reggaeton werden mit Aerobic kombiniert.

Es verbindet somit schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Zumba sind für jeden geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. Bei ZUMBA-Kursen herrscht Partystimmung, sodass sich auch Nichttänzer, Fitness-Neulinge oder Personen, die eigentlich eine gewisse Skepsis gegenüber Gruppenkursen hegen, auf Antrieb wohlfühlen. Gerne können Sie bei der Trainerin „Tatiana Pohl“ ein Probetraining vereinbaren.

Der **Zumba-Kurs beginnt am 10. August 2023** von 18:30 – 19:30 Uhr in der Turnhalle Grundschule Troisdorf-Bergheim „Siegauenhalle“, Eingang „Markusstraße“

YOGA:

Die Übungen aus dem Hatha-Yoga werden im Rhythmus des eigenen Atems eingenommen, sind oft fließend, teils ineinander übergehend. Die wohltuende Wirkung ergibt sich aus der Konzentration auf den eigenen Körper und Atem, die sanfte Vertiefung des Atems und das Verweilen im Augenblick. Die Übungsstunde wird durch eine kleine Stillephase und einen Sinnspruch abgerundet. Leitung: Birgit Folgmann, Yogalehrerin BDYoga. Bitte eigene Gymnastik- oder Yoga-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Der **Yogakurs beginnt am 5. September 2023** von 17:30 – 18:45 Uhr in der Grundschule Troisdorf-Bergheim „Siegauenhalle“, Glockenstraße /Eingang Bühne.

Info und Anmeldung bitte, wenn möglich, per E-Mail: gabiodenthal@web.de oder Telefon 0228 – 454490

Weitere Sportangebote finden Sie hier:
www.turnverein-bergheim.de