

Turnverein 1901 "Fortuna" Ober-Mörlen e.V.

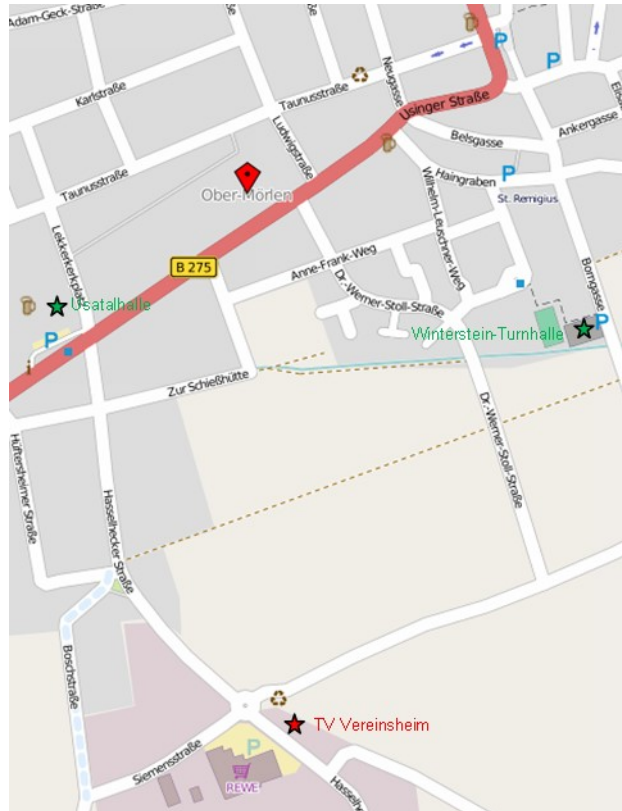
Geschäftsstelle

Hasselheckerstr. 20
61239 Ober-Mörlen
Fon 06002 93 80 22
Fax 06002 93 80 18
E-Mail geschaeftsstelle@tv-ober-moerlen.de
Web www.tv-ober-moerlen.de

Detaillierte Informationen zu den Trainingsangeboten sind auf der TV Homepage oder in der Geschäftsstelle zu finden.

Stand: Mai 2022

So finden Sie uns:



Quelle: OpenStreetMap

Zumba



Sportlich aktiv im
**Turnverein 1901
"Fortuna"
Ober-Mörlen e.V.**



*Dein Verein für Sport, Gesundheit
und Gemeinschaft*

Zumba

Details zum Kurs

Zumba ist ein etwas anderes Workout. Dieses Fitness-Programm ist eine Mischung aus Tanz und Aerobic und sorgt für eine kurzweilige gesellige Sportstunde. Typische Elemente des Zumba sind Elemente aus dem Samba, Salsa, Hip-Hop, Bauchtanz sowie Teile aus verschiedenen Kampfkunst-Sportarten.

Die Stunde beginnt immer mit einem Warm-Up und endet mit einem Cool-Down, um die Muskeln zu schonen.

Neben dem Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, die Leistung zu verbessern und Kalorien zu verbrennen, steht als Erstes der Spaß an der Musik und die kreative Bewegung im Vordergrund.

Der Kurs besteht aus einer Gruppe von 10 bis 15 Personen und wird zwei Mal im Jahr angeboten; regelmäßig nach der Faschingszeit und zwischen September und November. Anfangszeiten werden in den Ober-Mörler Nachrichten "Blättchen" veröffentlicht.

Kursleiterin

Maria Zweig
E-Mail: zumba@zweig.eu

Mitzubringen sind

Sportkleidung, Sportschuhe und Trinkflasche

Zumba® Kids

Montags, 17.00-18.00 Uhr
in der Wintersteinturnhalle
(Mädchen und Jungs von 7 bis 12 Jahre)

Dieser Kurs enthält kinderfreundliche Choreos. Das Motto ist, Spaß an der Bewegung zu haben, Herz-Kreislauf zu stärken und die Koordination und Konzentration zu fördern.

Kosten

Vereinsmitglieder	30 €
Nichtmitglieder	45 €

Ein Kurs umfasst 10 Stunden.

Zumba® Fitness

dienstags, 19.30-20.30 Uhr oder
mittwochs, 19.00-20.00 Uhr
im TV-Heim (für alle ab 16 Jahren)

Krafttraining, Konditionsaufbau und das Abnehmen - in Sachen Fitness ist Zumba ein echtes Allround-Talent. Statt sich mühsam mit Gewichten und Ausdauerseinheiten zu quälen, fühlt man sich nach einem Zumba-Workout eher wie nach einer gutgelaunten durchtanzten Nacht.

Kosten

Vereinsmitglieder	40 €
Nichtmitglieder	55 €

Ein Kurs umfasst 10 Stunden.

Voranmeldung

Bitte bei der Kursleiterin direkt anmelden.