

Zumba nun auch beim SV Sande

Sande. Zumba ist längst keine Mode-Erscheinung mehr. Zumba ist bereits in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts entstanden und hat seitdem einen Siegeszug fast um die ganze Welt angetreten. Zumba als Mischung zwischen Aerobic und zumeist lateinamerikanischen Tanzelementen legt Wert auf den Spaß an der Musik und an kreativen Bewegungen. Zumba ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, mit dem mittlerweile Millionen von Menschen ihre Fitness erhalten oder verbessern wollen. Die simp-

le Philosophie von Zumba heißt „Bewegung und Spass“. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, in Beinen, Armen und in der Körpermitte fördern sowie das Herz stärken. Der SV „Blau-Weiß“ Sande nimmt nun ab sofort auch Zumba in sein sportliches Angebot auf. Fanny Martinez de Seelbach, die bereits seit vielen Jahren die Step Aerobic Gruppe der Blau-Weißen sportlich leitet, hat sich zur Zumba-Trainerin ausbilden lassen. Mit ihrem neu gewonnenen Wis-

sen und mit ihrem gewohnten Schwung wird sie ab September 2014 eine wöchentliche Zumba-Übungsstunde leiten – jeweils dienstags zwischen 19:00 und 20:00 Uhr in der Sander Mehrzweckhalle. Frauen und Männer sind gleichermaßen zum Mitmachen willkommen. Für Fragen zum neuen Zumba-Angebot steht Helmut Steinmetz, der Geschäftsführer des Sander Sportvereins, als Ansprechpartner bereit (Tel.: 05254/67266, Email: GeschaeftsFuehrer@SV-Sande.de).

www.sv-sande.de