



Zumba-Workshop im TSC Crucenia

Der Spaß steht im Vordergrund - so die Aussage der erfahrenen Zumba-Trainerin Bettina Bähr, die am Samstag, den 10. März 2012, im Crucenia-Tanz-Centrum einen Zumba Workshop durchführte. Der TSC wagte sich mit dem Workshop auf ein bislang unbekanntes Terrain. Umso erfreulicher war die große Teilnehmerzahl. Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba und Merengue ließen die Hüften schwingen. Erfreulich hoch war auch der Anteil an männlichen Teilnehmer, die offensichtlich keine Berührungsängste mit Zumba hatten. Der Spaß war allen Tänzern anzumerken. Während der Stunde realisierten die wenigsten Teilnehmer, dass dabei ein solides Workout durchgeführt wurde. Die von Bettina Bähr vorgeführten Tanzschritte waren leicht nachzutanzten, jeder konnte gleich mitmachen. Der große Vorteil von Zumba besteht darin, dass der ganze Körper arbeitet: die Beine sind ständig in Bewegung durch die Basisschritte, die Arme kommen aus eigenem Antrieb hinzu und auch die Körpermitte kommt in Schwung.



Der nächste Zumba Workshop findet am kommenden Samstag, den 17. März 2012, um 14h00 im Crucenia Tanz Centrum in der Planiger Strasse 56 (Gelände Dr. Jacob) statt.

Kajo Heinzen, Pressewart