

Oberhausener Turnverein

von 1873 e.V.



Pressemitteilung

23. Januar 2017

Zumba im OTV

Zumba ist ein von Lateinamerika inspiriertes, kalorienverbrennendes Tanz-Fitness-Programm. Es enthält Tanz- und Aerobic-elemente und verbindet sich in der Choreografie mit Hip Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst und Bauchtanzbewegungen. Kurz gesagt: Eine Kombination von Aerobic und hochintensivem Latin zu internationalen Rhythmen; die Art von Tanzfitness, bei der man sich von der Musik leiten lässt, statt Wiederholungen zur Musik abzuzählen. Ein Ganzkörper-Training, das sich nicht nach einem anstrengenden Workout anfühlt, weil es so viel Spaß macht.

Der OTV bietet solchen Sport an unter der Leitung einer ausgebildeten Übungsleiterin mit Zumba-Lizenz in der Havensteinschule in Oberhausen-Dellwig. Die Trainingszeiten sind sonntags von 10 bis 11 Uhr und dienstags von 20 – 21 Uhr. Zunächst ist ein Schnuppertraining erlaubt, danach wird die Vereinszugehörigkeit zum OTV vorausgesetzt..

Teilnehmen kann jede und jeder, egal welchen Alters. Die bereits bestehende Gruppe ist aufgestellt mit jüngeren und älteren Sportlern. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Informationen und Anmeldung unter info@otv1873.de oder bei der Kursleiterin unter der Nr. 0176 61314185.