

Fit durch den Sommer

## Sommerkurse in Zumba Fitness und Strong Nation

Der Eupener Turnverein bietet im Juli und August Kurse im Zumba Fitness und STRONG Nation an.

Wer während der Sommermonate etwas für seine Gesundheit tun und dabei auch noch Spaß haben möchte, liegt mit den Zumba und Strong Nation Kursen des Eupener Turnvereins genau richtig. Beim Zumba Fitness bewegen Sie sich zu mitreißenden Songs und lassen ganz einfach die Pfunde purzeln. Dagegen bietet Ihnen STRONG Nation (früher bekannt unter dem Namen Strong by Zumba) ein intensives Intervalltraining.

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostet nur 5€ pro Trainingsstunde, die zu Beginn des Kurses bei der Trainerin zu bezahlen sind.

In den beiden Sommermonaten werden wöchentlich folgende Kurse angeboten :

- Zumba Fitness
  - o Dienstags 18:00-19:00 Uhr
  - o Donnerstags 19:00-20:00 Uhr
- STRONG Nation
  - o Dienstags 19:00-20:00 Uhr
  - o Samstags 10:45-11:45 Uhr

Die Sommerkurse finden in der Sporthalle Heidberg statt (Eingang über den Schulhof Holfert benutzen). Keine Kurse am Dienstag 12.07 und Donnerstag 14.07.

Alle Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Schritte sind leicht zu lernen und Vorkenntnisse nicht nötig. Man kann das Tempo drosseln und selbst dosieren wie viel Fitness man in einer Stunde erleben will. „Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, ist für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten.

STRONG Nation ist intensiver und anspruchsvoller als die Zumba-Fitnesskurse. Bei diesem Workout für den ganzen Körper sind Musik und Trainingsintervalle so angepasst, dass sie perfekt synchron sind. Die Intensität der Übungen wird dadurch weiter gesteigert und lässt jeden seine Fitnessziele schneller erreichen. Die Ausdauer verbessert sich, die Konturen der Muskeln werden geformt und Spannungen werden ausgeglichen. Noch nach dem Training werden weiter Kalorien verbrannt.

Eine Anmeldung im Voraus ist nicht erforderlich. Für weitere Informationen wenden sie sich an Achim Pitz per E-Mail unter [turnen@eupenertv.be](mailto:turnen@eupenertv.be) oder telefonisch unter 0479 97 07 84.

