



**FORMEN,  
STRAFFEN,  
GEWICHT  
VERLIEREN**

ERNSTHAFTES BODY-SCULPTING. HEISSE RHYTHMEN. DER ULTIMATIVE WEG UM DAS FREIZUSETZEN, WAS DARUNTER LIEGT.

Anmeldungen bei:  
Carmen Back  
stellv. Vorsitzende  
TSV Himmelkron  
Brandenburgerstr. 3  
95502 Himmelkron

Tel.: 09227/73471

Oder per Email:  
[back@tsvhimmelkron.de](mailto:back@tsvhimmelkron.de)



Zumba® Toning

ist ein speziell ausgerichtetes Zumba Programm, das besonders zur Figur Formung geeignet ist. Markant dabei ist der Einsatz der so genannten Zumba Toning Sticks, kleinen Hanteln, die den Trainingserfolg noch verstärken sollen. Neben Figur formenden Übungen kommt bei dieser Zumba Variante vor allem auch ein größerer Teil an Ausdauertraining zum Einsatz.



Im Herbst bietet der TSV Himmelkron einen weiteren Zumba Toning-Kurs an. Dieser startet am Freitag, 16.09.2016 (10 Einheiten) und zwar von **20.00 — 21.00 Uhr** in der TSV-Turnhalle Himmelkron. Zuvor um 19.45 Uhr beginnt Anna bereits mit Dehnübungen, wer Lust und Zeit hat, kommt also schon etwas früher.

### **Kursgebühren:**

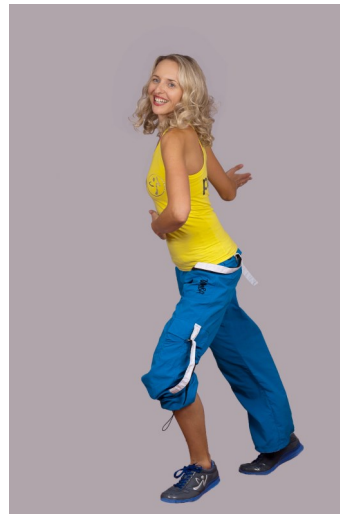
Mitglieder des  
TSV Himmelkron: 30,- €

Nichtmitglieder: auf Nachfrage

Kursgebühr zahlbar in  
der ersten Übungsstunde

### **Übungsleiterin:**

Anna Krawczyk ist ausgebildete Aerobic- und Fitness-Trainerin und gibt seit 6 Jahren Zumba-Kurse.



Seit Oktober 2009 ist sie lizenzierte Zumba-Trainerin und seit Oktober 2010 ZIN (Zumba Instructor Network) Mitglied.



### **Details:**

Eine Einheit dauert ca. 1 Stunde. Alle Übungseinheiten werden dabei natürlich mit den klassischen Zumba Moves und der lateinamerikanischen Zumba Musik kombiniert. Ziel ist neben der Kalorienverbrennung auch der Kraftaufbau. Insbesondere der Einsatz der Toning Sticks fördert auch das Rhythmusgefühl und hilft darüber hinaus Arme, Bauchmuskeln, Po und Oberschenkel gezielt zu straffen. Im optimalen Fall wird man durch Zumba Toning also seine Problemzonen los und hat beim Training auch noch Spaß.