

# ZUMBA im Tanzsportclub Olsberg

**Olsberg.** Jetzt, da die Tage wieder etwas kühler werden, macht es Jung und Alt viel Spaß, sich zu bewegen, und das geht am besten mit Musik. Er ist der gemeinnützige Tanzsportclub Olsberg mit seinem vielfältigen Angebot genau der richtige Ansprechpartner für Tanzbegeisterte.

Für alle, die sich ab sofort etwas mehr bewegen möchten, bietet der Tanzsportclub Olsberg ab September die beliebten ZUMBA®-Kurse an. Überzeugt vom ZUMBA®-Fitnessprogramm, einer Kombination aus Spaß, Musik und Bewegung, haben drei Trainer des Vereins die Sommerferien genutzt, um erfolgreich an der begehrten Instructor-Ausbildung teilzunehmen. ZUMBA® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, das besonders durch die lateinamerikanische Musik geprägt wird. Die verschiedenen Rhythmen motivieren die Teilnehmer und lassen sie eventuelle Anstrengungen vergessen. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen, jeder kann mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Am Montag, den 10. September, erfolgt ein erstes kostenloses Schnuppertraining mit der Trainerin Nicole Köster. Beginn ist um 18.30

Uhr. Sportkleidung und Hallenschuhe nicht vergessen, es könnte heiß werden.

Am Donnerstag, den 13. September, von 10 bis 11 Uhr leitet Susanne Lohmann einen ZUMBA®-Kurs speziell für Sport-Einsteiger. Dieser Kurs ist bestens geeignet auch für Ältere und Personen mit einer Vormittagsfreizeit. Auch hier ist die erste Teilnahme kostenlos.

„Ich möchte speziell alle mitnehmen, die nicht in der Lage sind, einen Marathon zu laufen“, so die Trainerin, „außerdem geht es hier nicht um perfekte Körper, tolle Klamotten o.ä. sondern einfach um Spaß an der Bewegung und ein wenig Urlaubsgefühl durch die zu meist lateinamerikanischen Klänge der Musik“.

Je nach Interesse der Teilnehmer bietet der TSC danach weitere Kurse zu verschiedenen Trainingszeiten für verschiedene Gruppen an.

Alle Veranstaltungen finden im Tanzstudio des TSC im Untergeschoss der Hauptschule, Am Schwesternheim 5, statt. Informationen unter [www.tsc-olsberg.de](http://www.tsc-olsberg.de). Telefonische Auskünfte beim 1. Vorsitzenden Klaus Mohr, Tel. 02962 2300.