



Zumba

Gesundheitsförderung



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Weiterbildung
Schlossstraße 38
89079 Ulm

VERANSTALTUNGSORT

herzog's fitness & gesundheit
Schulze-Delitzsch-Weg 12
89079 Ulm/Wiblingen
<http://www.fitness-herzog.de/>

ANMELDUNG

Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Schlossstraße 38
89079 Ulm
Fon: 0731 500 - 68459
Fax: 0731 500 - 68452

Weitere Informationen

E-mail: akad-wb@uni-ulm.de
URL: www.uni-ulm.de/klinik/akademie



Universitätsklinikum Ulm



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe



ZIELSETZUNG

Zumba ist ein Workout-Training, dass auf dem Prinzip „Fun and easy to do“ basiert. Für Zumba muss man nicht tanzen können, nur Spaß daran haben, sich zur Musik zu bewegen. Die lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba verbessert Ihre Koordination und Kondition.

ZIELGRUPPE

Für jede Altersgruppe sowie für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

INFORMATION

Bitte bringen Sie geeignete Sportkleidung und Sportschuhe mit.

Wir empfehlen Ihnen, bei Ihrer Krankenkasse nachzufragen, ob die Kursgebühr für diese Präventivmaßnahme übernommen wird.

INHALT

Zumba ist eine Workout-Training, dass ursprünglich aus Kolumbien stammt, in den USA seit ca. 10 Jahren erfolgreich praktiziert wird und nun auch in Deutschland an Popularität gewonnen hat. Zumba vereint heiße Latino-Rhythmen mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu einem einzigartigen Fitnessprogramm. Beim Intervall-Workout werden schnelle und langsame Rhythmen mit Ausdauertraining kombiniert. Zumba enthält Schritte aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Samba oder Cumbia.

Zumba bedeutet übersetzt: Sich schnell bewegen und Spaß haben und der Spaßfaktor ist hoch. Je nach eigener Kondition kann man das Tempo drosseln und selbst dosieren. Für Zumba spricht nicht zuletzt, dass die Schritte leicht zu lernen sind und dass man keine tänzerischen Vorkenntnisse oder einen Tanzpartner braucht.

Das Training beginnt mit einem Warm-up und danach folgen Intervallübungen in verschiedenen Geschwindigkeitsstufen. Beendet wird eine Trainingseinheit mit Dehnübungen.

TERMINE

Insgesamt umfasst ein Kurs 10 x 1 Stunde.
Jeweils Dienstag von 18:00 h bis 19:00 h

Kurs 1	27.09.2011	11.10.2011	25.10.2011
	08.11.2011	22.11.2011	06.12.2011
	20.12.2011	10.01.2012	24.01.2012
	07.02.2012		
Kurs 2	28.02.2012	13.03.2012	27.03.2012
	17.04.2012	08.05.2012	22.05.2012
	05.06.2012	19.06.2012	03.07.2012
	17.07.2012		

KURSGEBÜHR

34,00 EUR pro Mitarbeiter/in Universitätsklinikum Ulm

STORNOBEDINGUNGEN

Bei Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.

ANMELDUNG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

ZUMBA

Dieser Kurs umfasst 10 x 1 h

- Kurs 1 ab 27.09.2011
- Kurs 2 ab 28.02.2012

TeilnehmerIn:

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Personalnummer _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Rechnungsanschrift (falls abweichend):

Name, Vorname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Datum, Unterschrift _____