



## Bad Steben bietet Trendsport Zumba für Junggebliebene

Von *Bad Steben*

Erstellt am 7 Jan 2014 - 13:55

### Fit im Alter mit „Zumba Gold“

BAD STEBEN. Unter dem Motto „Tanz Dich fit“ beginnt am 9. Januar 2014 ein Zumba Kurs für aktive Senioren. Unter dem Titel „Zumba Gold“ lädt die Zumba-Trainerin Monika Kraus jeden Donnerstag zu einem Fitnessprogramm der besonderen Art ein.

Zu lateinamerikanischer Musik Tanzelemente aus Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton erlernen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun - das ist die Idee des neuen Kurses. Mit sogenannte „Low Impact Bewegungen“ stellt sich der Tanzfitnesskurs ganz auf die besondere Zielgruppe ein. Bei mitreißenden Zumba-Rhythmen werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und das Gleichgewicht gestärkt, ohne dass viel gesprungen wird. Neben den physiologischen Vorteilen - wie Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Verbesserung der Muskelkraft und Ausdauer sowie Optimierung der Motorik – erhöht der Teilnehmer auch seine Lebensqualität. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, Stress wird abgebaut und Entspannung stellt sich ein.

Mit den ruhigen und fließenden Bewegungen zur Musik wendet sich der Kurs insbesondere an die „Best-Ager“ sowie auch an alle, die noch nie an einem Bewegungsprogramm teilgenommen haben.

Zumba-Gold findet ab dem 9. Januar 2014 immer donnerstags um 10.30 Uhr in der Gymnastikhalle des Gesundheitszentrums statt. Zur Einführung des neuen Kurses gibt es die Einzelkarte für 8,50 Euro, 10er-Karten sind für 69,90 Euro erhältlich. Die Anmeldung erfolgt in der Tourist-Information, an der Thermenkasse oder telefonisch unter 09288 960-0.

Zumba Gold findet nicht an Feiertagen sowie an den folgenden Donnerstagen statt: 20.02.2014 | 20.03.2014 | 08.05.2014 | 05.06.2014 | 07.08.2014 | 18.09.2014 | 16.10.2014 | 06.11.2014 | 27.11.2014

Weitere Presseinformationen:

Christiane Denecke

Marketing & Vertrieb

Bayerisches Staatsbad Bad Steben GmbH

Badstraße 31 • 95138 Bad Steben

Telefon 09288/960-63

E-Mail: [christiane.denecke@bad-steben.de](mailto:christiane.denecke@bad-steben.de) [1] • [www.bad-steben.de](http://www.bad-steben.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



## **Bad Steben bietet Trendsport Zumba für Junggebliebene**

Veröffentlicht auf medcom24 (<https://www.medcom24.de>)

---

**Quellen URL (aufgerufen am 26 Jan 2021 - 10:19):** <https://www.medcom24.de/node/18630>

### **Links:**

[1] <mailto:christiane.denecke@bad-steben.de>

[2] <http://www.bad-steben.de>