

# Zumba im Sitzen!

Dieses Zumba Fitness-Angebot  
richtet sich an

**ALLE Menschen ab 16 Jahre**

die im Sitzen Sport treiben möchten und/oder müssen.

Bei den Zumba Übungsstunden werden alle Elemente beibehalten, die eine Zumba Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre -

nur dass die Teilnehmer/innen auf Stühlen oder im Rollstuhl sitzen!

Das **WICHTIGSTE** ist, sich gemeinsam zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Auch Begleitpersonen sind herzlich willkommen, denn Zumba im Sitzen macht auch ohne Handicap Spaß! 😊

**Voraussetzung:** die körperliche Beeinträchtigung der Teilnehmer/innen muss Sitzen und Bewegen der Schultern, des Kopfes und der Arme zulassen.

**Übungstag:** immer mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr  
(Barrierefreier Zugang und Räumlichkeiten)

**Übungsort:** Gemeindesaal der St. Barbara Kirchengemeinde  
An der Barbarakirche 1 , 44628 Herne

**Kosten:** frei BTC + BSG Vereinsmitglieder  
bitte Nachfragen Nichtvereinsmitglieder

Informationen erteilt auch gerne die Kursleiterin Petra Herrmann-Kopp  
0177-4544081 (mo-fr ab 16.00 Uhr) oder p.herrmannkopp@gmail.com

Zumba Fitness® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelt. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs - Cumbia, Salsa, Samba und Merengue - kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit den heißen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden liebten und schon war Zumba® geboren.

**\* Für die Dauer der jeweiligen Übungsstunde ist die Teilnehmerin/der Teilnehmer über den BTC Herne versichert.**