



Einfach Mitmachen!

Montags ab 20.15 Uhr gibt es Zumba® Fitness in Aulhausen!

Hallo, ich bin Nicole Witte, wohne in Eltville, bin verheiratet und habe 2 Töchter. Als ich 2012 Zumba entdeckte, hat es mich sofort gepackt. Nach kurzer Zeit habe ich selbst die Lizenz gemacht und gebe seit 2013 Zumba® Fitnesskurse im Rheingau. Ich liebe die Stimmung beim Zumba und das tolle Gefühl, sich zu lateinamerikanischen und Welt-Rhythmen auszuzeichnen und dabei Spaß zu haben. Tanzen ist schon lange mein Hobby. Die Verbindung zwischen Tanzen und Fitness finde ich absolut Klasse! Euch wird es sicher ganz genauso gehen!

Den Kurs in Aulhausen werden Ina Jolie von der Tanzschule Jolie in Geisenheim und bei Bedarf Nadine Rak unterstützen.

Zum Zumba® generell noch ein paar Infos:

Das wichtigste ist, dass Zumba® Spaß macht! Wie ein Spiegelbild zu den Rhythmen der ausgewählten Lieder zeige ich Euch die Choreografien. Alles was ihr tun müsst, ist so mitzutanzten, wie es für Euch komfortabel ist, es geht nicht um Perfektion.

Es wird nicht mit vielen Worten erklärt, denn durch Handzeichen erfahrt ihr alles, was ihr braucht. Solltet ihr Fragen haben, stellt Sie jederzeit.

Laut sein ist erwünscht!

Bei vielen Liedern macht es besonderen Spaß mitzusingen oder zu rufen! Scheut Euch nicht, das zu tun, denn es „befreit“! Probiert es aus!

Der allerwichtigste Muskel, den wir trainieren ist der Lachmuskel!

Ihr könnt selbst die Intensität bestimmen,

die ihr für Euer Training wünscht: Wenn ihr nicht springen möchtet, braucht ihr es nicht. Wollt ihr Euer Training besonders intensivieren, dann versucht alle Bewegungsabläufe mit hoher Körperspannung und großen deutlichen Bewegungen zu machen.

Eure Nicole

0176-50936702

<https://nicolewitte.zumba.com>

NicoleWitte1@gmail.com

