

Zumba Gold für MS-Erkrankte und Interessierte

Nach dem erfolgreichen Zumba-Kurs der DMSG Niedersachsen im Januar in Hannover waren die Teilnehmenden so begeistert, dass spontan die Idee entstand, dieses Angebot regelmäßig zu etablieren. Gemeinsam mit der DMSG Niedersachsen wurde das Format entwickelt, zunächst **monatlich eine Stunde Zumba** kostenfrei für Interessierte anzubieten. Geleitet wird die Gruppe von der Zumba Gold Trainerin **Rita Maria Blanco da-Silva**, einer erfahrenen Übungsleiterin.

Zumba Gold ist perfekt für Fitness-Einsteiger*innen und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit, egal welchen Alters, um die beliebten Original-Bewegungen mit geringer Intensität umzusetzen. Zumba Gold ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau, z.B. zur Erweiterung des Bewegungsradius, der schrittweisen Steigerung des Wohlbefindens – egal von welchem Level ausgehend. Auch für Menschen im Rollstuhl geeignet. Spürt den Rhythmus und folgt ihm – wir freuen uns auf Euch!

Die Gruppe ist offen für Neu-Interessierte und trifft sich monatlich am 2. Samstag um 11 Uhr in der Sport-Kita-Bothfeld (barrierefrei), Prinz-Albrecht-Ring 2, 30657 Hannover (Eingang auf der Seite zur Sünderstraße), Parkplätze sind vor Ort vorhanden.

Vor und nach der Zumba-Stunde bleibt ausreichend Zeit für Gespräche und Pausen sind selbstverständlich auch vorgesehen. Also keine Sorge vor Überforderung! Der Spaß an der Bewegung zur Musik steht im Vordergrund.

Mitzubringen sind sportliche, lockere Kleidung, Hallenturnschuhe und ggfs. eine Kleinigkeit zu Essen und zu Trinken.

Ab Februar 2022 findet dieses Angebot in Kooperation mit dem TuS Bothfeld 04 e.V. inklusive Übungsleiterin und Versicherungsschutz statt!

Wir freuen uns über Anmeldungen!

