

Fit ins Jahr 2019

Neuer Sportkurs in Bruchhausen-Vilsen

BR.-VILSEN ■ Der Turnverein (TV) Bruchhausen-Vilsen bietet einen neuen „Zumba- und Bauch-Beine-Po-Kurs“ an. Start ist am 2. Januar. Fortan treffen sich die Teilnehmer jeden Mittwoch von 19.30 bis 20.30 Uhr in der Sporthalle der Mensa in Bruchhausen-Vilsen, Auf der Loge 5.

Gemeinsam mit den Teilnehmern möchte die Trainerin Ines Mannott die guten Vorsätze fürs neue Jahr in die Tat umsetzen und den Sahnetorten und dem Gänsebraten nach den Weihnachtsfeiertagen den Kampf ansagen, geht aus einer Pressemeldung hervor.

In dem Angebot mischt die Übungsleiterin Zumba sowie funktionelle Übungen für Bauch, Beine und Po. Letztere haben eine straffende Wirkung und sind zudem ausdauerfördernd und schweißtreibend. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tanzelementen. „Es ist einfach zu erlernen und verbrennt Kalorien“, sagt die lizenzierte Zumbatrainerin Ines Mannott.

Mannott verspricht ein einfaches Trainingsprogramm für Jung und Alt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Interessierte können kostenlos zum Schnuppern kommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Frauen und Männer sollten bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und Getränke mitbringen.

Bei Fragen ist Ines Mannott erreichbar unter E-Mail Ines_Mannott@web.de oder Telefon 0176/34315545.