



Zumba Fitness

Der TSV Asendorf bietet freitags von 17-18 Uhr in der Sporthalle Asendorf die neue Trendsportart Zumba Fitness an.

Zumba Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit internationaler Musik und Tanzstilen. Also ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining. Das Tanz-Work-out mit Spaßfaktor!!!!

Unsere Teilnehmerzahl schwankt derzeit, zwischen 10 bis 12 Teilnehmern. Trotz nicht so starker Beteiligung kann man eine positive Bilanz ziehen, was Zumba Fitness beim TSV Asendorf angeht. Es wird zu jeder Möglichkeit trainiert auch in den Ferien. Die Teilnehmer haben in den Zumba Kursen viel Spaß, kommen gerne wieder und das Feedback ist positiv. Wir hoffen, dass wir für das Sportjahr 2025 noch mehr Leute für Zumba Fitness begeistern und motivieren können.

Zudem planen wir eine Zumba Party zu veranstalten. Leider haben wir dies aus zeitlichen Gründen noch nicht geschafft, aber die Idee ist immer noch präsent !!!





Aerobic/BBP

Montags findet in der Sporthalle Asendorf von 18:30-19:30Uhr Aerobic/BBP Training statt.

Die perfekte Möglichkeit um Spaß zu haben und den Körper gleichzeitig in Form zu bringen, sind Bauch Beine Po Workouts. Auch BBP-Workouts genannt. Vielseitige Übungen, eine Menge Spaß mit guter Musik. Dieses Training bietet Übungen für den ganzen Körper.

Als Trainingsgeräte werden das eigene Körpergewicht, Kurzhanteln, Slide-Bords, Gummibänder sowie das Stepp-Brett genutzt. Das Training eignet sich für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene.

Seit Oktober 2022 boomt die Sparte und hat einen großen Zulauf mit 20 – 25 Teilnehmerinnen.



Jeder ist herzlich Willkommen.

