



<https://biz.li/2x3r>

# GESUNDHEITSSPORT: NEUE KURSE AB JANUAR 2021 BEI DER SV ARNUM

Veröffentlicht am 03.12.2020 um 12:37 von Redaktion LeineBlitz

Die Sparte Gesundheitssport der SV Arnum bietet ab

Januar 2021 zwei neue Kurse an. Ab Sonntag, 10. Januar, sollen jeweils ein Paarkurs "Salsa Cubana" von 17 bis 18.45 Uhr und ein Singlekursus "Salsa Suelta" von 18.30 bis 19.45 Uhr stattfinden. Als Trainer konnten Lena Herb und Arelio Hernandez gewonnen werden. Beide tanzen bereits seit vielen Jahren selbst Salsa und geben mittlerweile seit acht Jahren gemeinsam in Hannover entsprechenden Unterricht. Eine Anmeldung zu den Kursen ist ab sofort möglich bei Lena Herb unter Telefon (01 77) 7 11 74 15 und Arelio Hernandez unter (01 52) 33 55 33 49. Die Kosten für die Teilnahme an zehn Übungseinheiten betragen 110 Euro beziehungsweise 70 Euro plus Spartenbeitrag Gesundheitssport für Vereinsmitglieder. Salsa Cubana /Paarkurs, Sonntags von 17 bis 18.15 Uhr: Die kubanische Salsa wirkt eher spielerisch, rhythmisch und lebendig und hat keine klare Ausrichtung. Dennoch gibt es für die verschiedenen, teilweise äußerst komplizierten Figuren diverse Grundschrift Kombinationen, die beherrscht werden müssen, um diese Figuren korrekt ausführen zu können. Salsa tanzen steht für Entspannung, Lebensfreude, Gemeinschaft und ist ein hervorragendes Gegengewicht zum Alltag. Auf die Allermeisten übt das Salsa tanzen bereits nach einer kurzen Zeit eine hohe Anziehungskraft aus. Salsa setzt körpereigene Endorphine frei und verbessert das Gleichgewicht, das Selbstbewusstsein, das Gedächtnis und erhöht die Fitness. Teilnehmer: etwa 12 Paare. Salsa Suelta/Singlekursus, Sonntags von 18.30 bis 19.45: Salsa Suelta bedeutet: Locker tanzen, ohne feste Figuren und ohne Tanzpartner. Dabei werden die verschiedenen Grundschrift der kubanischen Salsa, der afrokubanischen Rumba und noch vieles mehr getanzt. Das macht richtig Spaß und man kommt ins Schwitzen. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.