

Zumba: add át magad az örületnek!

HALUPA ESZTER

2012.01.19. 07:55

Szentes - Az újévi fogadalmak nagy része az életmódváltozást célozza meg. Ha még kitart az igényünk a több mozgásra, akkor akár egy Zumba órát is beírhatunk a naptárunkba. Mi Szentesen, a Móricz Zsigmond művelődési házban próbáltuk ki az új örületet.

Mintegy húszan sorakozunk a tükörfal előtt a szentesi művelődési ház egyik termében. A Salsa fitnessz kezdésére várunk, ezzel melegítünk a Zumba előtt. A hangfalakból a bachata - egy karib eredetű, a salsánál lágyabb hangzású, melankolikus hangulatú latin zene - szól, ami pillanatok alatt tűzbe hoz bennünket.

Ahogy Komlósi Orsolya, okleveles Salsa és Zumba oktatót figyeljük, máris szembesülünk vele, hogy a csípőmozgásunkon van még mit tökéletesítenünk. Fél óra elteltével megállunk egy röpké pihenőre, és amíg vizet kortyolgatunk, egyre többen érkeznek a terembe: kezdődik a Zumba.

Hírlevél feliratkozás

Értésülni szeretnék a napi friss helyi hírekről! E-mailemre levél érkezik, amelyben megerősítem a feliratkozást.

[Milyen a legutóbbi hírlevél?](#)



Szentesen Zumbáztunk - GALÉRIA

A második sorból figyeljük oktatónk mozgását a színpadon. Miközben próbáljuk utánózni, magunkban azon mosolygunk, hogy női fenék még egyszer sem kötötte le ennyire a figyelmünket. Irigyeljük azt a csípőmozgást, lendületet, energiát, amivel a „mi Orsink” meg van áldva. Az sem mellékes, hogy 600-800, sőt ha már elég ügyesek vagyunk akár 1000 kalóriát is elégethetünk egy-egy edzés alatt.

A harmincon felüliek már kevesebbet járnak szórakozni, itt viszont újraélhetik a bulik hangulatát, igazi parti hangulatban zajlanak az órák. Biánné Szeleczei Ildikó is gyakori vendég az edzéseken, itt élheti ki a mozgásigényét, mert egyébként ügyintézőként ülő munkát végez. - Az órák elfeledtetik az egész napi stresszt és a társaság is remek. Észre sem vesszük, mennyire elfáradunk - magyarázza.

A nyújtó gyakorlatok után tapssal köszönjük meg Orsi munkáját, és megfogadjuk: jövőnk jövő héten is!

A rovat legfrissebb cikkei



Sűrített földgáz üzemeltetésű autóbuszflották

Bravúr a kézi Eb-n: majdnem megvertük a spanyolokat!

Felrobbant a gázkazán: égett egy szoba Nyúlon - fotók

A nyitóoldal témái



Szegedi egyetemi oktatók az etiópiai terrortámadás áldozatai

EP-vita - Orbán: a problémák könnyen, egyszerűen orvosolhatók

Közzétette kifogásait az Európai Bizottság

hirdetés



Romantikus pihenés a Völgységben
23.900 Ft-ért

BONUSBRIGAD.HU