

# Neuer Zumba-Trainer in Volmarstein

Hamit Ulusoy bietet Kurs unter dem Motto „Wake up and move“ an

**Herdecke.** „Aufwachen und sich bewegen“ – Das ist das Motto von Zumba-Trainer Hamit Ulusoy (31). „Ich bin einfach so ein Mensch, ich bin positiv und muss mich direkt bewegen morgens. Ich tanze jeden Tag mindestens ein bis zwei Stunden Zumba, da bin ich sehr diszipliniert“, erklärt der Hagener.

Und so heißt auch der Kurs beim TV Volmarstein, den der lizenzierte Coach ab dem heutigen Freitag übernimmt: „Wake up and move with Hamit“.

## Trainieren mit einer App

Seit 2013 arbeitet der 31-Jährige als Zumba-Trainer. Ihm ist es wichtig, dass der Sport traditionell und original bleibt und in den Kursen von lizenzierten Trainern unterrichtet wird. „Manche Trainer stellen Videos ins Internet, davon halte ich nichts. Es ist besser, von erfahrenen und lizenzierten Trainern in Kursen direkt zu lernen“, so Hamit Ulusoy. Er selbst ist durch eine Trainer-App

immer auf dem Laufenden, erhält die neuesten Bewegungen und Musik, die er direkt bei seinen Kursen einsetzen kann. Auf die neue Aufgabe in Volmarstein freut sich Hamit Ulusoy: „Für mich ist jeder Zumba-Kurs wie ein Film mit einem Anfang, der Mitte und einem Schluss als Höhepunkt.“



Hamit Ulusoy ist neuer Zumba-Trainer beim TV Volmarstein.

FOTO: VEREIN

Die Begeisterung für den Sport will er jetzt auch in Volmarstein weitergeben. Denn Zumba sei sowohl für die körperliche Fitness fördernd als auch für die Psyche.

## Stress abbauen

Alltagsorgen und Stress können laut Ulusoy bei dem Tanz und der Musik abgebaut werden: „Viele Kurs Teilnehmer sind von der Arbeit oder ihrem Privatleben gestresst oder haben schlechte Laune, wenn sie ankommen. Aber nach meinem Kurs verlassen sie den Raum mit einem Lächeln und fühlen sich einfach fitter.“

Die Zumba Stunde findet freitags von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Sporthalle Köhlerwaldstraße beim TV Volmarstein statt. Interessierte können ab Freitag zum Schnuppern vorbeischauen, es sind noch Plätze frei.

**i** Informationen zu dem Angebot des Vereins finden Sie auch im Internet: [www.TV-Volmarstein.de](http://www.TV-Volmarstein.de)

WP

13.4.2018