



Doris
Nawratil



Über mich

Meine Leidenschaft zum Tanz hat mich schon früh zum Jazzdance gebracht. Später habe ich in meiner Freizeit unter anderem Dance-Fitness-Kurse im Fitness-Center gehalten, viele Tanzworkshops und Dancefitness-Ausbildungen absolviert. Diese Erfahrungen und Ausbildungen bilden das Grundgerüst für mein sportliches Schaffen. Durch die Geburt meiner zwei Kinder traten Hobby und Beruf in den Hintergrund und ich war hauptsächlich Mama. Zu der Zeit entdeckte ich Zumba® für mich und konnte auch gleich im EKIZ meine ersten Erfahrungen sammeln. Heute bin ich freiberufliche Grafikerin mit meiner Werbeagentur Grafikpanda und sehr glücklich über meine Familie, die mich bei all meinen Projekten unterstützt.

Was ich an Kindern liebe ...

Ihre Kreativität und Spontanität.

Qualifikationen

Geprüfte Groupfitness Instruktoren (B-Lizenz), seit über 10 Jahren lizenzierte Zumba® Instruktoren ZIN mit folgenden Lizenzen: Zumba® Kids / Kids JR, Zumba® Toning, Zumba® Step, Aqua Zumba®, Zumba® Gold, Strong Nation by Zumba®

Erfahrungen

Seit über 10 Jahren unterrichte ich nun vor allem Zumba® Kids und Zumba® Kids Jr. in unterschiedlichen Settings wie Kindergärten, Schulen, Eltern-Kind-Zentren, VHS und bei Events wie Rote-Nasen-Lauf oder Charity-Events. Aber auch Formate wie Zumba®, Zumba® Toning oder Zumba® für Groß und Klein.

Meine Kurse

ZUMBA® Kids

7-9 Jahre

ZUMBA® Teens

10-14 Jahre

ZUMBA® Gold

Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren



Bei voller Lautstärke mit seinen Freunden abrocken! Altersgemäße Musik und coole Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Dabei werden Koordination, Rhythmik, Ausdauer, Gleichgewicht und Raumgefühl geschult sowie die Muskeln gekräftigt. Improvisationen und Spiele fördern die Kreativität und soziale Kompetenz.

