

NEUER KURS

„fitness - ZUMBA“

Kursbeginn ab 23. April 2018



ZUMBA®-Fitness ist eine neue Trend- und Funsportart aus den USA, die Lateinamerikanische Tänze wie Samba, Salsa, Cumbia, Reggaeton und Merengue mit HipHop und Fitness-Moves kombiniert. Kultur, Kunst, Rhythmus, Bewegungen, Kondition, traditionelle Musik und Tanz aus Latein-Amerika, geben den Teilnehmern ein neues Körpergefühl und Körperbewusstsein. Ein Trainingsgefühl als wären Sie beim Karneval in Rio, sich vergnügen, den Alltag hinter sich lassen und sich dem Rhythmus hingeben! Ideal also für Jung und Alt. Denn Zumba® kann jeder!!!

ZUMBA® hat folgende Wirkung

- Ausdauertraining durch z. B. schnelle Samba-Moves mit schnelle Drums
- Aufbau der Muskulatur mit dem eigenen Körper mit Salsa, Afro und Reggaeton
- Koordination Arme und Beine durch Tanzkombinationen
- Fettverbrennung durch echte Samba + Salsa Drums an Bauch, Beine, Po mit FUN!

Kursbeginn	ab 23. April 2018 - 10 x 60 Minuten Weitere Termine werden im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet immer montags im Bürgerhaus in Tuchenbach statt.
Kurszeiten	Kurs 1 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr Kurs 2 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr
Kursgebühren	Vereinsmitglieder 38,-- € Nichtmitglieder 43,-- €
Teilnehmerzahl	max. 20 Personen pro Kurs

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an!

Ihr Ansprechpartner:

Ursula Wulf, 1. Vorstand

Telefon 0157 / 86 87 45 86

