

## KURSE, FITNESS ...

### „fitness - ZUMBA“



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!

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Kursbeginn</b>     | nach Jahresplanung* - 10 x 60 Minuten<br>Weitere Termine werden im Kurs bekannt gegeben.<br>Der Kurs findet immer <b>montags</b> im Bürgerhaus in Tuchenbach statt. |
| <b>Kurszeiten</b>     | 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr   |
| <b>Kursgebühren</b>   | Vereinsmitglieder 40,-- €   Nichtmitglieder 45,-- €   |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | max. 20 Personen pro Kurs   |

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an!

\*Bitte melde Dich rechtzeitig vor Kursbeginn an! Kursbeginn über Homepage oder Mitteilungsblatt!

Ihr Ansprechpartner:

Ursula Wulf, 1. Vorstand

mobil 0157 / 86 87 45 86

