

Bewegung

ZUMBA® Fitness



Bewegen Sie sich mit der Welt in einem neuen Takt. Egal ob jung oder alt, männlich oder weiblich – Zumba ist für jeden geeignet.

Im Vordergrund steht der Spaß an der Musik und der Bewegung.

Nach einer Aufwärmphase wird mal schneller und mal etwas langsamer getanzt, nach dem Fluss der Musik. Zum Schluss werden Puls und Kreislauf wieder heruntergefahren.

Neben dem Muskelaufbau und der Stärkung des Herzens werden Kondition, Koordination trainiert und ganz nebenbei verliert man an Gewicht.

Lust bekommen auf eine Fitness-Party mit fetziger Musik?

Leitung:	Laima Vetzler <i>Lizenzierte Zumba®-Trainerin</i>
Veranstaltungs-Nr.:	Kurs 1: 19-21-059-11-1 Kurs 2: 19-21-059-11-2 Kurs 3: 19-21-059-11-3
Tag und Zeit:	Dienstag, 18:30 Uhr Kurs 1: 02.07. – 27.08. (02.07, 09.07, 16.07, 23.07, 30.07, 20.08, 27.08.) Kurs 2: 03.09. – 15.10. (03.09, 10.09, 17.09, 24.09, 01.10, 08.10, 15.10.) Kurs 3: 29.10. – 10.12. (29.10, 05.11, 12.11, 19.11, 26.11, 03.12, 10.12.)
Dauer:	7 x 60 Min je Kurs
Ort:	Bürgerhaus – Adolfseck Aarstraße, 65307 Bad Schwalbach - Adolfseck
Gebühr:	40,00 € / Mitglieder 30,00 €
Teilnehmer:	mind. 8 / max. 15
Info & Anmeldung:	Laima Vetzler
Tel. / E-Mail:	0162 / 7120440 laimu@gmx.de