

FREIZEITSPORT
ZUMBA®

Inspiziert von lateinamerikanischer Musik verbindet Zumba in diesem Fitnessprogramm Elemente aus Aerobic und Intervall-Training mit verschiedenen Tanzschritten. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und sehr effektives Fitnesstraining. Die Abfolge der Drehungen und Schritte ist leicht erlernbar. Das Wichtigste ist, sich gerne zur Musik zu bewegen. Man steigert Ausdauer und Koordination und merkt nicht mal, dass man Sport macht!

Der Kurs wird von Melanie Scholz-Rosenkranz geleitet.

Dieser Kurs hat eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen.



TERMINE

11. | 18. | 25. Januar
01. | 08. | 15. | 22. Februar
22. | 29. März
05. April

17 bis 18 Uhr

KOSTEN

Mitglieder: 30 Euro
Nicht-Mitglieder: 45 Euro

Die Kursgebühr ist am 1. Termin in bar zu bezahlen.

JETZT ANMELDEN

Telefon: 07931 96 123 82

E-Mail: freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de

Website: www.tsv-althausen-neunkirchen.com