



## 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 Fitness-Training. Die Abfolge der Drehungen und Schritte ist leicht erlernbar. Das Wichtigste ist, sich gerne zur Musik zu bewegen. Du steigert Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung, ohne zu merken, dass du Sport treibst.

Die Freizeitsportabteilung bietet ab dem 14.01.2023 in der Turn- und Festhalle Althausen diesen Kurs an.

Der Kurs findet jeweils samstags von 17:30 – 18:30 Uhr an folgenden Terminen statt:

14., 21. + 28. Januar; 04. + 11. Februar; 04., 11. + 25. März 2023.

Die Kursgebühren betragen für:

- Mitglieder des TSV bis 18 Jahren: 14,40 €
- Nichtmitglieder des TSV bis 18 Jahren: 22,00 €
- Mitglieder des TSV ab 18 Jahren: 24,00 €
- Nichtmitglieder des TSV ab 18 Jahren: 36,00 €

Die Kursgebühr ist am ersten Termin in bar zu bezahlen!

Anmeldungen unter [freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de](mailto:freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de) oder unter Tel. 07931 / 96 44 755.