

ZUMBA®GOLD & ZUMBA® FITNESS

KERSTIN SATTLER
Zumbatrainerin

Was erwartest dich in ZUMBA gold & ZUMBA® Fitness?

ZUMBA® ist eine Tanz-Fitness-Party zu lateinamerikanischer und internationaler Musik, bei der man tanzend abnimmt, sich fit hält und eine Menge Spaß hat – ein wunderbares Workout für Körper, Geist und Seele

ZUMBA® gold

Dieses tolle Tanz-Fitness-Programm ist sehr gut geeignet...

- für aktive ältere Menschen bzw. Junggebliebene
- für Sportanfänger & Wiedereinsteiger
- für Personen mit körperlichen Einschränkungen
- für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen & gesunden Leben erst begonnen haben
- für Schwangere oder nach dem Wochenbett
- als auch für Menschen, die Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten.

ZUMBA® Fitness

Dieses tolle Tanz-Fitness-Programm ist sehr gut geeignet...

- für Menschen, die sich gern mit Musik und Spaß auspowern
- für Sportanfänger, Wiedereinsteiger aber auch Sportler
- als auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition gezielt aufbauen bzw. steigern möchten.

JEDEN MITTWOCH

ZUMBA® gold

18:30 – 19:30 UHR

ZUMBA® Fitness

19:40 – 20:40

Turnsaal Japons

vom
25. September 2024
bis
30. Oktober 2024

ANMELDUNG

bis 11. September 2024

bei Petra Diem
0664/91 53 334

**GESUNDES
JAPONS** |



KOSTEN

€ 40,00 für 5 Einheiten