



Lassen Sie sich von der Musik mitreißen!

Wir laden Sie herzlich zu unseren Zumba-Kursen ein –
eine dynamische und mitreißende Art, sich in toller
Atmosphäre zu bewegen!

Mit Dina, Zumba®-Instructorin seit 2011

- ✓ Bewegung, Tanz und Energie
- ✓ Für alle geeignet
- ✓ Herzliche und einladende Atmosphäre
- ✓ Ideal zum Entspannen und Fitwerden



Dauer: 1 Stunde
Preis: 7 €



gesundheitszentrum-nbg@web.de

Wir laden Sie herzlich ein zu energiegeladenen Zumba®-Kursen voller Musik, Bewegung und guter Laune in motivierender Atmosphäre.

Unser Zumba®-Angebot verbindet mitreißende lateinamerikanische Rhythmen mit leicht erlernbaren Tanzbewegungen zu einem effektiven Ganzkörper-Workout. Die Kurse richten sich an alle, die Spaß an Bewegung haben, ihre Ausdauer verbessern und gleichzeitig etwas für ihre Fitness tun möchten.

Während der 60 Minuten wechseln sich einfache Schrittfolgen mit dynamischen Kombinationen ab. Die Teilnehmenden lernen abwechslungsreiche Choreografien zu lateinamerikanischer Musik, die das Herz-Kreislauf-System stärken sowie Koordination und Muskulatur fördern. Dabei steht nicht Perfektion, sondern Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Die Bewegungen werden klar und verständlich erklärt und Schritt für Schritt aufgebaut, sodass jede und jeder gut mitkommen kann. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kommen Sie vorbei, tanzen Sie mit und erleben Sie Fitness auf die fröhliche Art!