



## Am Donnerstag den 14.04.16 beginnt ein neuer Fitness - Sportkurs des TSV Ebergötzen



# ZUMBA

fitness



Kurs-Nr.  
03 / 16

Zumba ist die ideale Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik + zugeschnittene Tanzelemente zu einem Gute-Laune-verbreitenden und effektiven Fitnessprogramm. Es ist ein Art Intervalltraining: eine Kombination aus schnellen und langsamen Rhythmen, welche den Körper kräftigt und formt. Es werden gezielte Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme, vor allem das HERZ und die Konzentration trainiert.

Zumba ist Spaß pur, anders als herkömmliche Fitnessprogramme, einfach zu händeln, für alle Altersklassen und hochwirksam.  
Lass dich einfach mitreißen!!!

Dauer: 10 Std. - jeweils Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr

Kosten: Vereinsmitglieder : 10,- € (nur Mtgl. TSV Ebergötzen)  
Nichtmitglieder : 35,- €

Leitung: Mandy Regin Zumba Instructor

**Bitte die Kursgebühr am ersten Abend bereit halten !!!**

Infos und Anmeldung über [tsv-ebergoetzen@t-online.de](mailto:tsv-ebergoetzen@t-online.de)

Wir empfehlen eine Voranmeldung für diejenigen, die sicher teilnehmen möchten. Oder komm einfach vorbei, mach mit und schau, ob das was für dich ist.