



## Am Donnerstag den 17.08.17 beginnt ein neuer Fitness - Sportkurs des TSV Ebergötzen



# ZUMBA

fitness



**Kurs-Nr. 04/17**

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,- €  
Nichtmitglieder : 35,- €**

**Infos und Anmeldung über Sabina Kunze 05507 – 9793891 und [sportbina@googlemail.com](mailto:sportbina@googlemail.com) oder [tsv-ebergotzen@t-online.de](mailto:tsv-ebergotzen@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.**