



Am Donnerstag den 18.10.2018 beginnt ein neuer Fitness - Sportkurs des TSV Ebergötzen



ZUMBA

fitness



Kurs-Nr. 06/18 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: 9 Std. - jeweils Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr

**Kosten: Vereinsmitglieder : 9,- €
Nichtmitglieder : 30,- €**

Infos und Anmeldung über tsv-ebargoetzen@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.