Am <u>Donnerstag den 01.08.2019</u> beginnt ein neuer Fitness - Sportkurs des TSV Ebergötzen

Kurs-Nr. 05/19

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 19:30 - 20:30 Uhr**

Kosten: **Vereinsmitglieder : 10,- €**
Nichtmitglieder : 35,- €

Infos und Anmeldung über 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.