



Am Mittwoch, den 11.01.2023 beginnt ein neuer Fitness - Sportkurs des TSV Ebergötzen



ZUMBA

fitness



Kurs-Nr. 01/23 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 Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr

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

**Infos und Anmeldung über tsv-eburgoetzen@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.**