



AKTUELL wieder im Programm

mit altbewährter Kursleitung nach Babypause

ZUMBA® (7)

Musik, Tanz und gute Laune

Kopf aus – Musik an,
vergesse Deinen Alltagsstress beim Tanzen,
für **ALLE** geeignet!

- Der Spaß an Bewegung und mitreißender Musik steht absolut im Vordergrund
- Wird jetzt optimal durch zwei Zumba+LIFT-Lieder ergänzt, bei denen mit Gewichten verschiedene Muskelgruppen gekräftigt werden
 - Beinhaltet abwechslungsreiche Musik, wie z.B. Salsa, Merenque, die einfach gute Laune macht
 - Ist ein Herz-Kreislauf-Training, stärkt die Ausdauer und verbrennt Kalorien durch Tanzen
- Die Vielseitigkeit der Bewegung schult die Koordination und sorgt für eine Mobilisation der Gelenke
- Verschiedene Rhythmen und Intensitäten der Lieder sorgen für ein optimales Intervalltraining

Beginn: Dienstag, **25. August 2026**, 19.30 Uhr
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xylanderstraße

Trainerin:
Franziska Deutsche (Hirtz)

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)