



AKTUELL wieder im Programm

mit neuer Kursleitung

ZUMBA® (9)

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
 - Beinhaltet abwechslungsreiche Musik, wie z.B. Salsa, Merenque, Reggaeton aber auch mal Pop oder Dancehall, 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
- Durch verschiedene Tanzschritte und Choreografien werden unterschiedliche Muskelgruppen gekräftigt

Beginn: Dienstag, **24. Januar 2023**, 19.30 Uhr
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xylanderstraße

Trainerin:

Franziska Hirtz (NEU)

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)