



## **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
  - 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, **26. August 2025**, 19.30 Uhr  
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xylanderstraße

Trainerin:

**Franziska Deutsche (Hirtz)** (Babypause beendet)

**Schriftliche Anmeldung erforderlich** (s. Anmeldeformular)