Ganz AKTUELL wieder im Programm

ZUMBA® *(6 + 7)*

Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren

Ein schweißtreibender Mix aus Tanz- und Intervalltraining
macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch die Figur in Topform.

Ein Tanz-Workout der besonderen Art - für ***ALLE*** geeignet

- Dynamische Bewegung, viel Spaß, und exotische Sounds stehen im Vordergrund.
- Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt.
- Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht das Dance- und Ausdauertraining die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren.
- Die Fettverbrennung wird angeregt,
  neue Muskeln setzen mehr Energie um und der Körper wird gestrafft.
- ZUMBA ist vorrangig ein Ausdauertraining, das Workout bringt das Herz-Kreislauf-System ordentlich auf Touren.
- Die variantenreichen Dance-Moves schulen aber auch die Koordination und kräftigen alle großen und kleinen Muskelgruppen des Körpers und fördern die Beweglichkeit.

Beginn: Dienstag, **01. September 2020**, 19.00 Uhr
in der Turnhalle der Maria-Ward-Schule, LD / Xylanderstraße

Trainerin:
Franziska Schöffel

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)