



Beim Zumba Fitness wird das Herz-Kreislauf-System durch lateinamerikanische Musik ordentlich auf Touren gebracht. Die variantenreichen Dance-Moves schulen aber auch die Koordination und kräftigen alle großen Muskelgruppen des Körpers.

10 Wochenkurs

Start: **Dienstag, 19.09.2023 um 20.10 Uhr**

Wo: In der TG Halle in Laudenbach (Elekerstrasse)

10 Wochenkurs für Anfänger, Schwangere und aktive ältere Erwachsene.

Der Kurs enthält einfache Zumba Choreografien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

Start: **Mittwoch, 20.09.2023 um 10.00 Uhr**

Wo: Im Spiegelsaal am Sportplatz

(Gegenüber der Bergstrassenhalle in Laudenbach)

Anmeldung unter www.tg-laudenbach.de

Ich freue mich auf Dich Tina Schröder