



### **12 Wochenkurs**

Start: Montag 13.09.2021

ab 4 jährige 15.30 Uhr bis 16.15 Uhr

ab 8 jährige 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr

Wo: Im 1. OG TG Turm in Laudenbach (Elekerstrasse)



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.

### **12 Wochenkurs**

Start: Dienstag 14.09.2021 um 20.10 Uhr

Wo: In der TG Halle in Laudenbach (Elekerstrasse)

### **12 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 15.09.2021 um 8.30 Uhr

Wo: Im 1 OG TG Turm in Laudenbach (Elekerstrasse)

Anmeldung bei Zumba Trainerin Tina Schröder

tinchenklaus@freenet.de

oder

0157- 59600344