



Nach den Osterferien starteten neue Zumba Fitness Kurse

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, 16.04.2024 um 20.10 Uhr

Wo: In der TG-Halle und **nach** den Pfingstferien im Freien
hinter der TG-Halle in Laudенbach (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, 17.04.2024 um 10.00 Uhr

Wo: Im Spiegelsaal am Sportplatz
(Gegenüber der Bergstrassenhalle in Laudенbach)

Anmeldung unter www.tg-laudenbach.de

Ich freue mich auf Dich Tina Schröder