



Nach den Sommerferien 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.

10 Wochenkurs

Start: **Montag**, 30.09.2024 um 17.45 Uhr

Wo: In der TG-Halle

in Laudenbach (Elekerstrasse)

8 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**, 11.09.2024 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