

Wann:

ab Montag, 7. Januar 2019
17:00 bis 18:00 Uhr

Wo:

CFK (Turnhalle)
Zum Nassenwald 1
66583 Spiesen

Kosten:

Mitglieder: 30,00 €
Nichtmitglieder: 45,00 €

Mitzubringen sind:

- Turnschuhe (keine Straßenschuhe)
- Sportkleidung
- Getränk

Leitung:

Claudia Procopio
ZUMBA Gold®-Instructor

ZUMBA!



**Weitere Auskünfte und
Anmeldung:**

Claudia Procopio
Telefon 0160 8160204
anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

ZUMBA Gold®
für Neueinsteiger



**ab Montag,
7. Januar 2019
17:00 bis 18:00 Uhr**





ZUMBA GOLD® ist ein Fitnessprogramm, das speziell konzipiert wurde, um aktiven älteren Erwachsenen, Neueinsteigern und Anfängern und Menschen mit körperlichen Einschränkungen, Menschen mit Übergewicht, die Abwechslung in ihrem Training suchen, die aufregenden lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen näherzubringen, die im Rahmen des originalen ZUMBA®-Programms entwickelt wurden. Das explosive Programm konzentriert sich auf die Grundlagen und ist daher für alle Altersklassen geeignet.

Durch die niedrigere Intensität und einfache Choreografien, die trotzdem die Kondition, die Koordination und Balance trainieren, wird das eigene Wohlbefinden, die körperliche und geistige Fitness erheblich gesteigert.

Das feurige von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierte Tanz-Fitness-Programm ist ein Mix aus Merengue, Salsa, Cha Cha Cha, Cumbia, Bauchtanz, Flamenco, Tango und Rock 'n' Roll.

Das ZUMBA GOLD-Programm schafft eine Party-Atmosphäre. Es ist aufregend, leicht und effektiv. Es ist gut für Körper, Geist und Seele der immer größer werdenden aktiven Gemeinschaft älterer Erwachsener.

Einfach mal den Alltagsstress hinter sich lassen und alle Sorgen vergessen.

ZUMBA® ist viel mehr als nur Tanzen!

