

Am Mittwoch den 05.03.2025 beginnt ein neuer Fitness - Sportkurs des TSV Ebergötzen

Kurs-Nr. 01/25 Zumba ist die ideale Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik + zugeschnittene Tanzelemente zu einem Gute-Laune-verbreitenden und effektiven Fitnessprogramm. Es ist ein Art Intervalltraining: eine Kombination aus schnellen und langsamen Rhythmen, welche den Körper kräftigt und formt. Es werden gezielte Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme, vor allem das HERZ und die Konzentration trainiert.

**Zumba ist Spaß pur, anders als herkömmliche Fitnessprogramme, einfach zu händeln, für alle Altersklassen und hochwirksam.
Lass dich einfach mitreißen !!!**

Dauer: 10 Std. Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr

Kosten: Vereinsmitglieder : 10,- € (nur Mtgl. TSV Ebergötzen)
Nichtmitglieder : 40,- €

Leitung: Clara Figueroa-Meyer Zumba-Instructorin

**Infos und Anmeldung über Sabina Kunze sportbina@googlemail.com
oder tsv-eburgoetzen@t-online.de**

Wir empfehlen eine Voranmeldung für diejenigen, die sicher teilnehmen möchten. Oder komm einfach vorbei, mach mit und schau, ob das was für dich ist.