



Zumba®fitness

Kursleiterin:

Claudia Manns

Tel: 02161/679489

Kursdauer:

10 x 60 Minuten (in der Zeit vom 4. September bis 20. Dezember 2018)

Beginn: 4. September 2018

Zeit:

dienstags von 18.45-19.45 Uhr

Achtung: Kein Training in den Schulferien, bei Abendveranstaltungen der Schule oder bei Krankheit/Urlaub der Kursleiterin.

Ort:

Forum der Realschule in Kleinenbroich, Dionysiusstrasse 11.
Parkplätze sind ausreichend vorhanden!

Kosten:

20 Euro für Mitglieder der DJK Kleinenbroich, 40 Euro für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Den Anmeldevordruck ausfüllen, unterschreiben und bei der Kursleitung abgeben.

Kursbeschreibung:

Zumba®fitness verbindet Aerobicelemente und lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue oder Reggaeton zu einem spritzigen und effektiven Fitness-Workout, das inzwischen auf der ganzen Welt Millionen begeisterte Anhänger/innen gefunden hat.

Der Einstieg ist einfach, jede/r kann sofort mitmachen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn hier kommt es nicht auf Perfektion an. Zumba®fitness macht Spaß und verbessert zugleich Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

Schnupperstunde:

Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde und lernen Sie Zumba®fitness kennen- ein Einstieg ist **jederzeit** möglich.

Bitte ausreichend Getränke, ein Handtuch, bequeme, flexible Sportkleidung und Fitness- oder Hallenturnschuhe mitbringen.