



## **Zumba® gold- das Fitness-Angebot für aktive Ältere**

### **Kursleiterin:**

Claudia Manns

Tel: 02161/679489

### **Kursdauer:**

15 x 60 Minuten (in der Zeit vom 29. Januar bis 9. Juli 2019)

**Beginn:** 29. Januar 2019

### **Zeit:**

dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr

Achtung: Kein Training in den Schulferien, bei Abendveranstaltungen der Schule oder bei Krankheit/Urlaub der Kursleiterin. Außerdem kein Training am 5. März 2019.

### **Ort:**

Forum der Realschule Kleinenbroich, Dionysiusstrasse 11.

Parkplätze sind ausreichend vorhanden!

### **Kosten:**

30 Euro für Mitglieder der DJK Kleinenbroich, 60 Euro für Nicht-Mitglieder

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

### **Kursbeschreibung:**

Zumba® gold ist die einfache und leichte Form von Zumba® fitness und daher für Teilnehmer der Generation 50 + ganz besonders geeignet. Zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue oder Cumbia aber auch zu Rock´n Roll findet ein abwechslungsreiches und schwungvolles Ganzkörpertraining statt, das Koordination und Kondition gleichermaßen verbessert. Aber auch für jüngere Einsteiger, die schon länger keinen Sport mehr gemacht haben und ihr Fitness-Level langsam und gezielt aufbauen wollen, ist Zumba® gold ideal.

### **Schnupperstunde:**

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

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