



Zumba® gold- das Fitness-Angebot für aktive Ältere

Kursleiterin:

Claudia Manns

Tel: 02161/679489

Kursdauer:

15 x 60 Minuten (in der Zeit vom 17. Januar bis 20. Juni 2023)

Beginn: 14. Januar 2020

Zeit:

dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr

Achtung: Kein Training am 21. Februar 2023 (Veilchendienstag). Außerdem kein Training in den Schulferien, bei Abendveranstaltungen der Schule oder bei Krankheit/Urlaub der Kursleiterin.

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 Pop- und Disco-Musik 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.