



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

### **Kursleiterin:**

Claudia Manns

Tel: 02161/679489

### **Kursdauer:**

10 x 60 Minuten in der Zeit vom 3. September bis 17. Dezember 2024

**Beginn:** 3.September.2024

### **Zeit:**

dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr

Achtung: Kein Training am 8. Oktober 2024. 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, 50 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\*innen der Generation 50 + ganz besonders gut geeignet. Zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa oder Merengue 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\*innen, 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.