

Zumba im TuS

Anfänger und Fortgeschrittene tanzen gemeinsam.

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das Tanz- und Aerobic-elemente kombiniert und von lateinamerikanischen Rhythmen und Tänzen inspiriert ist.

Zumba arbeitet nicht mit dem Zählen von Takten, sondern man folgt den sich wiederholenden Bewegungsabläufen zur Musik.

Man muss nicht einmal tanzen können.

Jeder Kurs ist wie eine Party!

Wichtig ist der Spaß!

Bitte mitbringen:

- *bequeme Kleidung*
 - *Sport-/Gymnastikschuhe*
 - *Handtuch*
 - *Getränk*
-

Der Kurs wird von einer ausgebildeten Zumbatrainerin geleitet.

Kostenlose Schnupperstunde am 13.11.2014.

Der Kurs findet dann vom 20.11.2014 bis 26.02.2015 statt.

Sowohl Schnupperstunde als auch Kurs finden jeweils donnerstags von 20:00 bis 21:00 Uhr in der Halle Grundschule Essener Str. statt.

Die Kursgebühr beträgt 45 Euro pro Teilnehmer.

Rückfragen: mail@tusderendorf.de

