

Es geht weiter!!

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.

Der Kurs findet vom 05.03.2015 bis 25.06.2015 statt.

Der Kurs findet jeweils donnerstags von 20:00 bis 21:00 Uhr in der Halle Grundschule Essener Str. statt.

Die Kursgebühr beträgt 35 Euro pro Teilnehmer.

Rückfragen: mail@tusderendorf.de

