

Zumba® Schnuppertraining

Im Gesundheits- und Rehasport Köthen e.V.

Zumba® vereinigt hypnotische, lateinamerikanische Rhythmen mit leicht zu folgenden Bewegungen und kreiert damit ein einzigartiges Fitness-Programm, das die Teilnehmer begeistert.

Unser Ziel ist einfach: Training soll Spaß machen!

Zumba® Teilnehmer erzielen unbewusst langfristige Vorteile, eine Stunde voller verbrannter Kalorien, loslassen der Gedanken und inspirierende Bewegungen.

Die Trainingseinheiten bestehen aus Intervallen, in denen schnelle und langsame Rhythmen mit Kraftereinheiten kombiniert werden, um den ganzen Körper zu stärken und zu formen, während gleichzeitig Fett verbrannt wird. Das Ganze wird mit Latin-Music begleitet.

1. **Datum: 23.04.2012** Beginn: 17.00 Uhr mit Sylvia Köhler

Beginn: 19.00 Uhr mit Christine Bihlmeyer

Ort: Ludwigsgymnasium Wallstraße, Turnhalle Haus1

2. **Datum: 25. 04.2012** Beginn: 17.30 Uhr mit Sandra Kreiß (Zumba - Gelenkschonend ohne Springen)

Ort: BBS am Hühnerkropf, Sporthalle

Aus organisatorischen Gründen möchten wir Sie bitten sich anzumelden

unter **03496/402153** oder unsere Internetseite www.rehasport-koethen.de

Sie wollten Zumba schon immer mal probieren, nutzen Sie die Gelegenheit!

Wir freuen uns auf ihr kommen!

Mirella Murawski

Vorstandsvorsitzende

Gesundheits- und Rehasport Köthen e.V.