



Neuer Kurs:



Zumba® Fitness

Zumba ist ein Tanz- und Fitnessprogramm, das lateinamerikanische Tanzstile mit Aerobic-Übungen verbindet und so zu einem effektiven Workout mit hohem Spaßfaktor wird. Die Tanzschritte und leichten Choreografien sind problemlos zu erlernen. Ganz nebenbei trainiert man alle Muskelgruppen, verbessert die Ausdauer, verbrennt Kalorien und fördert Rhythmusgefühl und Koordination.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet, denn jeder kann für sich selbst entscheiden, wie viel Power man einlegt. Die Kondition steigert sich somit nach und nach von ganz alleine. Fitnessstand und Alter spielen daher keine Rolle.

Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, Sportkleidung

Beginn: Dienstag, 17. September 2024

**Zeit und Ort: 9.00 – 9.50 Uhr
im „Studio 3“ des ESV, Adalbert-Pilipp-Str. 42
(Eingang über die Gebäuderückseite)**

Übungsleiterin: Alexandra Korzin

Termine: 17.09. bis 03.12. = 10 Einheiten

Kursgebühr:

- **ESV-Mitglieder: kostenlos**
- **Nichtmitglieder: 60,00 €**

Sollte der Kurs nicht ausgebucht sein, ist jederzeit nach vorheriger Absprache ein Einstieg in den laufenden Kurs möglich!

Anmeldung und weitere Informationen bei:

**Alexandra Korzin
Tel.: 0174-4270398**