

Zumba

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.

Die Schrittfolgen sind leicht nachzumachen, so dass man ein effektives Workout erfährt.

Eine Stunde abschalten vom Alltag und mit Tanzen und Musik Spaß haben ist die Devise.

Termine: **Kurs 1: ab 15. Januar bis 26. Februar 2025**
wöchentlich mittwochs (7 Termine)

Kurs 2: ab 12. März bis 09. April 2025
wöchentlich mittwochs (5 Termine)

Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Kursleitung: Claudia Waker-Poboß, zertifizierte Workout Instruktorin
IFAA, lizenzierte Zumba® Trainerin

Kursgebühr: 11 €, pro Termin (im Kurs zu bezahlen)

Ort: Mehrzweckraum, Familienzentrum PGW

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Anmeldung: claudia.waker@gmx.net oder unter 0179/5095608

Stichwort: Zumba PGW

! Ein Kurs - Einstieg jederzeit möglich !

