

ZUMBA®Fitness am KFG – ein neues Projekt der Tanz-AG

Mit "Zumba@Fitness" schwappt ein neuer Fitnesstrend aus den USA nach Europa und begeistert Menschen aller Altersgruppen.

Ein neues Tanzworkout, das **Elemente aus Aerobic und Intervall-Training** für Herz- und Kreislauf mit **lateinamerikanischer Musik** und verschiedenen Tanzschritten verbindet.

Bewegen und Spaß haben! - Das ist die Übersetzung des umgangssprachlichen spanischen Ausdrucks "Zumba".



Wer leitet die Tanzworkouts? Mylgia van Uytrecht,
Tänzerin und Zumba-Instruktorin

Wer kann mitmachen? Alle, die Spaß an Musik, Tanz
und Bewegung haben!
Einfach vorbeikommen!

WANN? Mittwochs , 15.00 – 16.00 Uhr,
Neue Halle

(bitte 15 Minuten vorher da sein! Sportsachen u. Getränk mitbringen!)

Beginn? Mittwoch, 03. März 2010, bis Ostern
Bei Anmeldung wird regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt!

Bis dahin, Eure G. Kessel