



Perfekt für

Für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben.

So funktioniert's

Bei uns empfindet man das "Workout" gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja Megaspäß? Aber sowas von Ja.

Vorteile

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

Beginn: Freitag, 07.02.2020, 19:15 Uhr („Schnupperstunde“)

Zeitraum: 10 Zeitstunden, IMMER freitags von 19:15 Uhr

Ort: Sporthalle, 56414 Wallmerod

Kosten: Für TUS Vereinsmitglieder = 15 € (in bar vor Ort)
Nichtmitglieder zahlen je 40 € (in bar vor Ort)

Trainerin: Silvia Palik
(„Zumba Fitness®“ - Instructor, „STRONG by Zumba®“ - Instructor ,
Übungsleiterin für Breitensport mit C -Lizenz &
„Fitness- und Gesundheit“ mit B - Lizenz)

Infos und Anmeldung bei:

Silvia Palik (0151 - 61491852) via WhatsApp oder ab 17 Uhr
oder Leon Sturm (Leon.Sturm@tus-wallmerod.de)