

(16059) Zumba

07.01.2016 (18:00 - 19:00)

Es handelt sich um ein Tanz-Fitness-Workout mit großem Spaßfaktor und leicht erlernbaren Schritten. Der ganze Körper wird trainiert und das Programm ist für Anfänger und alle Altersgruppen vorgesehen. Die motivierenden lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen aus Salsa, Samba, Merengue, Cumbia und Calypso verbessern Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und stärken die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, die Zumba einmal kennenlernen möchten.

Mit zu bringen sind: lockere Kleidung und Turnschuhe

Termin: Donnerstag, 07.01.2016, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Bremervörde

Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €

Referentin: Nicole Jenchen, 04763 945995