

Jetzt auch beim TV Salmünster!!



Mit Zumba® dem Winterspeck den Kampf ansagen!!

Zumba® ist ein vom Latino- Lebensgefühl inspiriertes Programm, dass mit Hilfe von einfachen Bewegungen zu südamerikanischer und internationaler Musik, Spaß und Lebensfreude vermittelt.

Und ganz nebenbei purzeln die Pfunde, da es die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.

Zumba® ist für jedermann geeignet, weil es keinerlei Vorkenntnisse in Tanz oder Fitness erfordert.

Lassen Sie sich mitreißen von der fröhlichen und ungezwungenen Party- Atmosphäre und kommen Sie zur Schnupperstunde

am Freitag, den 13.01.2012 von 19:00 - 20:00 Uhr

oder

Samstag, den 14.01.2012 von 16:00 - 17:00 Uhr

in legerer Bekleidung, Turnschuhen und bringen Sie ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

Ein Zumba®- Kurs à 10 Std. startet dann am Freitag, den 20.01. von 19:00- 20:00 Uhr, ein weiterer am Mittwoch, den 25.01. von 9:30- 10:30 Uhr.