

# **ZUMBA® Kurs in AHLUM**

**SPASS-FAKTOR 100%**

**Jeden Donnerstag 19.00 Uhr – 20.00 Uhr**



**ZUMBA®** kombiniert energische und motivierende Musik mit einzigartigen Bewegungen und Kombinationen, die es dem Zumba-Teilnehmer ermöglichen "Sorgen wegzutanzten"!

**ZUMBA®** sprengt den üblichen Rahmen, da es Fitness zu einer Aktivität macht, die Spaß macht. Es ist kein Fitness-Kurs zu dem man „gehen muss“, sondern zu dem man „gehen möchte“.

## **Vorteile von ZUMBA®**

- **Großartiges, dynamisches Workout für die Körpermitte:**  
**ZUMBA®** enthält Bewegungen, die - ohne dass der Teilnehmer dieses bewusst wahrnehmen kann, große Kontrolle der Körpermitte erfordern (Bauch- und Rückenmuskeln) und potentiell zu einem mehr definierten und strafferen Oberkörper führen.
- **Hohe Kalorienverbrennung**
- **Partyatmosphäre**
- **Gewichtsverlust**
- **Straffung des gesamten Körpers**
- **„Verstecktes“ Training!** Die meisten Leute sagen, sie haben so viel Spaß, dass sie nicht einmal merken, dass es Training ist.

Lerne **ZUMBA®** und mich kennen und komm einfach zu einer unverbindlichen Probestunde vorbei! Ich freue mich auf Dich!

**ZUMBA®** - Instructor & Personal-Trainer Nick Fuhrmann 0170 2954122  
Email: [nick.fuhrmann@kabelmail.de](mailto:nick.fuhrmann@kabelmail.de)