

ZUMBA® beim SF Ahlum e.V.

SPASS-FAKTOR 100% - Jeden Mittwoch 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Für Anfänger und Fortgeschrittene von **9** bis **99** Jahre!



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

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
Training für das Herz- Kreislauf-System
Gewichtsverlust
Straffung des gesamten Körpers

Partyatmosphäre durch ein „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.

Komme einfach zu einer unverbindlichen Probestunde vorbei!

ZUMBA® - Instructor & Personal - Trainerin Veronika Fuhrmann
Mobil: 0170 2954122 - Email: nick.fuhrmann@kabelmail.de