

Zumba Gold

Zumba Gold ist die leichte Variante von Zumba Fitness und ideal für jede Altersklasse.

Das bietet Zumba Gold:

- Spaß an Bewegung zu lateinamerikanischer Musik
- Sehr einfache Schrittfolgen
- Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems
- Gelenk- und rüchenschonende Bewegungen
- Förderung von Gleichgewicht und Koordination
- Zur Gewichtsreduktion gut geeignet
- Auch ideal für den Einstieg ins Zumba Fitness

Kommt einfach vorbei und probiert es unverbindlich aus!

Immer dienstags von 19:45-20:30 Uhr in der Schloßbuckhalle

Kontakt: Sonja Eckert, Tel 07664/400356 oder per mail

Ecki-s@gmx.de