

**Ab Freitag, 24. 01.2025 neu im TuS Volmetal 1887 e.V.**

**„Zumba ©“ – Die perfekte Kombination aus Spaß und Fitness**

**Montags:** 18:00 bis 19:00 Uhr

**Freitags:** 17:00 bis 18:00 Uhr

**Ort:** Turnhalle Rummenohl, An der Turnhalle 14, 58091 Hagen

**Kursgebühren:** 50 € für Mitglieder  
..... 70 € für Nichtmitglieder

Jeder Zumba© Kurs soll die Teilnehmenden zusammenbringen, um gemeinsam zu trainieren und Spaß zu haben.

Zumba© beinhaltet diese drei Fitness-Kategorien:

- Aerobisches Training – erhöht die Effizienz der Kardio-, Atem- und Kreislaufsysteme
- Muskelstärkung - Stärkung und Aufbau der Muskulatur
- Intervalltraining – Kalorienverbrennung

Zumba© ist ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Koordination beinhaltet. Bauchmuskeln, Beine, Arme, Po und nicht zuletzt der wichtigste Muskel überhaupt, das Herz, werden trainiert.

Der Zumba© Kurs beginnt mit einem Warm-up von ca. 5 Minuten und endet nach einer Stunde mit Stretching.

Haben wir dein Interesse geweckt, dann melde dich bei:

Tamara Zeuner

Mobil: 0163 1708998

Mail:

tamara\_jovanov@yahoo.com

Mail: [info@tus-volmetal.de](mailto:info@tus-volmetal.de)