

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