

Man denkt so viel und tanzt zu wenig!

Jetzt noch kostenlos schnuppern und bei Zumba in Westernhausen einsteigen!



Beim Zumba werden Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining kombiniert, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt.

Zumba ist eine Stunde Bewegung mit Elementen aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining, sowie mit Übungen für die Balance und Flexibilität.

Fitnessstand, Alter, Geschlecht und Vorkenntnisse spielen keine Rolle!

Megaeffektiv? Ja! Megaspasß? Aber sowas von Ja!

Immer sonntags um 18 Uhr in der Halle in Westernhausen.



Feel the rhythm - feel the power - feel good!

Voraussichtliche Termine: 12.11., 19.11., 03.12., 10.12., 17.12., 07.01., 14.01.
→ schnuppern jederzeit möglich!

SVW Mitglieder 5er: 25 Euro

Nicht-Mitglieder 5er: 30 Euro

Anmeldung unter carmenehrler@gmx.de oder <http://carmenehrler.zumba.com/>
natürlich auch erst nach der kostenfreien Schnupperstunde möglich!