

Zumba® beim TSV Oberpfammern

Wozu ein teures Fitnessstudio, wenn der Verein vor der eigenen Haustüre ein so großes und günstiges Fitness- und Sport-Angebot bietet?

Wie das weltweit erfolgreichste Tanz-Fitness-Programm **Zumba®**

Mit drei Stunden wöchentlich ist für alle Alters- und Könnnerstufen der passende Kurs dabei:



Montags 8:30 – 9:30 Uhr Zumba®

Ohne Vorkenntnisse einfach zu lateinamerikanischen Rhythmen, aktuellen Songs und Evergreens tanzen und nebenbei Kondition und Beweglichkeit fördern, das Herz kräftigen und dabei noch Spaß haben! Alles zusammen ein perfektes Training mit leichten Fitnessübungen zu mitreissenden Melodien.



Mittwochs 19:30 – 20:30 Uhr Zumba® gold

Ist Tanz-Fitness in etwas langsameren Tempo und die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Ideal für Einsteiger und ohne Hüpfen oder Springen auch für alle über 50 geeignet!



Freitags 17:00 – 18:00 Uhr Zumba® fitness

Wer sportlich ins Wochenende tanzen möchte, ist in dieser Stunde genau richtig! Bei etwas mehr Fitness-Elementen und fetziger Musik kommen wir richtig ins Schwitzen! Auch Teens sind herzlich willkommen!

Alle Kurse finden im Sportraum der Kinderkrippe statt.
Einstieg und Schnupperstunde jederzeit möglich!



Mehr Infos unter nicole.schnabl@gmx.net oder nicoleschnabl.zumba.com