



TeilnehmerInnen? Damen und Herren jeden Alters...

Was passiert?

Beim Zumba-Mix-Kurs handelt es sich um eine gemischte Stunde. Dabei kommen unterschiedliche **Zumba-Specials** zum Tragen. Neben Zumba-Fitness wird es Zumba-Toning (**Hanteleinsatz**), Zumba-Sentao (**Stühle**), Zumba Step (**Stepboard**) und Ring-Dance (**Pilates-Ring**) geben!

Wann und wo?

1+4 Trainingstage dienstags von 19.45 - 21.00 Uhr, Turnhalle Hehlen

Kurststart mit unverbindlichen „Schnuppertermin“ ist am 14.09.2021.

Hier könnt ihr herausfinden, ob euch der Zumba-Mix-Kurs zusagt... (5 €)

Weitere Termine: dienstags: 21.09., 28.09., 05.10., 12.10.2021

Nach den Herbstferien geht es dann mit einem der von den TeilnehmerInnen ausgewählten **Specials** weiter, für die, die dann möchten...

Zumbatrainerin: Manuela Galle

Kursgebühren:

Für Nichtmitglieder beträgt die Kursgebühr 25,00 €, **Vereinsmitglieder zahlen die Hälfte**. Wer dabei sein möchte, meldet sich bitte bis zum 05.09.2021 bei Trainerin Manuela Galle an.

(☎ 0177-3192408) oder (✉ manuela.galle@gmail.com)