

DJK Preußen 1911 Bochum e.V.

bietet folgenden Tanzfitness-Kurs an



**6x freitags, ab 13.05.2022, 17:15—18:15 Uhr, in der
Turnhalle Lenneplatz in Bochum-Grumme**

ZUMBA®

Perfekt für

Für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben.

So funktioniert's

Bei uns empfindet man das "Workout" gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Tanzbewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Mega effektiv? Ja! Mega Spaß? Aber sowas von Ja!

Vorteile

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

Ab 15 Jahre geeignet

Kursleitung: Melanie Sulk, ZUMBA® Instructorin, ZIN™

Kursgebühren: 40,-€ (Erw.) / 30,-€ (Jug.)

Vereinsmitglieder 20,-€ (Erw.) / 15,-€ (Jug.)

Informationen bei Elmar Sulk

kurse@djk-preussen11-bochum.de oder 0234-335943

