

ZUMBA

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Männer und Frauen• Zwischen 20 und 70
Zeit/ Ort	<ul style="list-style-type: none">• Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr• Mehrzwecksaal, Sportheim• Teilnahmegebühr 1 € / Stunde und Teilnehmer (die Teilnahme ist nur für Mitglieder der Abteilung möglich) Der Beitrag ist pro Stunde von jedem Teilnehmer zu zahlen
Beschreibung der Stunde	<ul style="list-style-type: none">• Kombinierte Moves aus Tanz und Aerobic als Ganzkörpertraining• Steigerung der Fettverbrennung, Verbesserung der Ausdauer, Stressabbau• Spaß an der Bewegung zu heißen Rhythmen
Was man braucht	<ul style="list-style-type: none">• Bequeme Sportkleidung• Sportschuhe
ÜbungsleiterIn	<ul style="list-style-type: none">• Anna Gantner