

## NEUER KURS BEGINNT **02.09.2025 !!!**



### Was ist Zumba?

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout zu Latino- und internationaler Musik.

**Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System!**



### Was macht man da?

Bei Zumba bewegst du die Muskeln in Rumpf und Rücken, die im Alltag oft vernachlässigt werden. Gleichzeitig verbessert das Training deine Koordination, stärkt dein Körpergefühl und mit viel Spaß verbrennst du nebenbei in einer Stunde zwischen 300 und 700 Kalorien! Zusätzlich wirkt sich Zumba positiv auf deinen Schlaf und dein allgemeines Wohlbefinden aus.



### Für wen?

Zumba ist für alle geeignet – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel, da die Intensität individuell angepasst werden kann. Es ist die perfekte Wahl für alle, die Spaß an einem abwechslungsreichen Ganzkörper-Workout haben. Die Schrittfolgen sind mit etwas Übung schnell gelernt, und auch ohne Tanzerfahrung kannst du jederzeit einsteigen.

**Seid dabei – wir freuen uns auf euch!**

**Wann:** dienstags 19.00 - 20.00 Uhr  
**Wo:** Brüder-Grimm-Schule  
**Wie viel:** Mitglieder 40,00 € / Nichtmitglieder 65,00 € (für 10 Stunden)

**Anmeldung u. Kontakt bei: Ceylan Gedik    Telefon: 0177 - 8780976**