

Zumba® Fitness

Trainingszeiten:

dienstags 19:45 Uhr bis 20:45 Uhr im Gymnastikraum der Sporthalle Auenheim

Ein zweiter Wochentermin folgt...

ERLEBE ZUMBA® UND DIE MAGIE DIE DAHINTER STECKT!

Zumba Fitness® ist ein Erlebnis und für jedermann geeignet! Das Workout basiert auf dem Prinzip „**FUN AND EASY TO DO**“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das **WICHTIGSTE** ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die überwiegend lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

Die tollen Melodien lassen die Anstrengung während des Trainings fast vergessen und so stehen der Spaß und das Miteinander in der Gruppe im Vordergrund. Noch nie war es leichter, fit zu werden, dabei jede Menge Kalorien zu verbrennen, den Körper zu straffen und einfach nur einen Riesenspaß zu haben – **ZUMBA MACHTS MÖGLICH!**

Zumba macht soviel Spaß, daß man gar nicht genug davon bekommt. Oft bemerkt man gar nicht, wie schnell so eine Trainingsstunde vergeht. Man hat sich ausgepowert, fühlt sich jedoch trotzdem rundum richtig wohl, voller neuer Energie.

Komm einfach vorbei und probiere es selbst aus.

Du bist nicht Mitglied im TVA? Macht nichts, kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.