

Tanz dich fit mit Zumba

Die Epiphantiasportgemeinschaft Hannover e.V. (ESG)



bietet

fitness für **Jeden**

Auch für Anfänger geeignet!

Zumba ist ein ein Fitnesstraining, ganz anders als das übliche Training.

Die Kombination aus Tanz zu lateinamerikanischer und internationaler Musik, sowie Aerobic- und Fitness-Workout vermitteln Party-Feeling.

Die Stunde besteht aus zwei Teilen,

30Min Zumba Toning, mit Schwerpunkt Muskelaufbau.

Dazu benutzt man leichte Gewichte, die man in den Händen hält.

30Min Zumba Fitness, ein Ausdauertraining

Bist du interessiert?

Dann hast du die Möglichkeit zu einer Schnupperstunde zu kommen.

Nächsten Kursanfang erfragen.

Es ist auch möglich in den laufenden Kurs einzusteigen.

Leitung: Zumbatrainerin Greta Müller

Wo: Sporthalle der GS Hägewiesen

Wann: jeweils dienstags von 20:15 – 21:15 Uhr

Ein Kurs geht über 10 Einheiten. Die Kurse sind fortlaufend.

Kosten: 50,00€

Für Vereinsmitglieder 25,00€.

HP: www.esghannover.de / rita.koepp@esghannover.de / 6040086