

Turnverein Seulberg 1898 e. V.



Neuer Kurs ab 9. März 2012



Zumba Fitness® ist ein neues Workout, das Elemente aus Aerobic und Intervall Training für Herz- und Kreislauf mit heißer Musik und verschiedenen Tanzschritten verbindet. „Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, ist ein riesiger Erfolg in den Studios und für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco, wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert.

**Wann: Freitags von 19:30 - 20:30 Uhr
mit Oscar**

**Wo: In der Hardtwaldhalle (Anbau)
Landwehrstraße 5A,
61381 Friedrichsdorf/Seulberg**



Zumba Fitness® wird sowohl für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder nur als Kurs angeboten. Die Kurse dauern jeweils mind. 10 Stunden. Die Kursgebühr beträgt Euro 60,00 (für Mitglieder Euro 40,00). Auskünfte und Anmeldungen an die Geschäftsstelle Tel. 06172-764247 (e:mail: info@tv-seulberg.de).