

Felicitas
Höblich



ZUMBA®

Schluss mit den
alten Workouts !

FITNESS

Ab sofort Zumba-Kurse
samstags 15.30 Uhr und donnerstags 20.00 Uhr

Zumba ist eine lateinamerikanische Tanzfitness, bei der exotische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Samba und Reggaeton zu einem hypnotisierenden Workout verschmelzen !

Das Prinzip hierbei ist stets FUN und easy to do, das heißt, auch Teilnehmer die keine Tanzerfahrung haben, können die Choreografien schnell erlernen. Durch den stetigen Wechsel der Rhythmen entsteht ein effektives Intervalltraining, bei dem man mehrere hundert Kalorien verbrennen kann. Bereits nach wenigen Stunden steigert sich Koordination, Kraft und Ausdauer. Die Lieder

und deren Choreografie bleiben über Wochen bestehen, wodurch eine eingeschworene Gemeinschaft zwischen den Teilnehmern und dem Trainer wächst und man die nächste Stunde kaum erwarten kann, denn jede Stunde ist eine riesen Party !!!

**Also los und tanz dich fit
mit ZUMBA !!!**

10er Karte € 69,-



fitnessworld
Gesundheit & Wellness

Ober-Saulheimer Straße 19 · 55286 Wörrstadt · Telefon 0 67 32 / 17 73 · www.fitness-woerrstadt.de