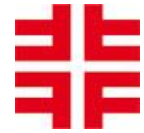




Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.



Zumba® Gold

Kurs

ab 31. Oktober 2022

gerne auch für „Neueinsteiger“

ZUMBA

Zumba®Gold richtet sich an aktive ältere Menschen sowie an alle, die ihre Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung zu südamerikanischen und internationalen Rhythmen. Körperstraffung, Verbesserung von Haltung und Koordination sowie Muskelaufbau und Steigerung der allgemeinen Fitness passieren quasi nebenbei. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Anfänger können den Choreografien zu Salsa, Merengue, Cumbia und Co. Leicht folgen. Zumba®Gold ist ein effektives Tanz-Fitnesstraining, bei dem Spaß und gute Laune garantiert sind.

Ort: **Jahnturnhalle**, Jahnstr. 8, 55124 Mainz-Gonsenheim
Termine: ab 31. Oktober 2022 - 6 Termine á 55 Minuten
Zeit: jeweils montags, 11.00 Uhr – 11.55 Uhr
Kursleiter: Horst Leder, Zumba-Trainer
Gebühr: Mitglieder 29,00 €, Gäste 49,00 €
IBAN: DE02 5509 1200 0080 1545 00
Anmeldung und Info: info@tgs-gonsenheim.de 06131-45217 (AB – wir rufen zurück)
haleder@googlemail.com
Parken: ausreichend eigene kostenfreie Parkplätze direkt vor der Halle

