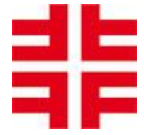




Turngesellschaft 1899  
Gonsenheim e. V.



# Zumba® Gold

**Kurs**  
**ab 25. März 2024**

**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 25. März 2024 - 4 Termine á 55 Minuten  
Zeit: jeweils montags, 11.00 Uhr – 11.55 Uhr  
Kursleiter: Horst Leder, Zumba-Trainer  
Gebühr: Mitglieder 16,00 €, Gäste 32,00 €  
IBAN: DE02 5509 1200 0080 1545 00  
Anmeldung und Info: [info@tgs-gonsenheim.de](mailto:info@tgs-gonsenheim.de) 06131-45217 (AB – wir rufen zurück)  
[haleder@googlemail.com](mailto:haleder@googlemail.com)  
Parken: ausreichend eigene kostenfreie Parkplätze direkt vor der Halle

