



Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.



Zumba® Gold

Kurs
ab 8. September 2025

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: 8.09., 15.09., 22.09., 6.10., 13.10., 20.10.2025 -
6 Termine á 55 Minuten
Zeit: jeweils montags, 11.00 Uhr – 11.55 Uhr
Kursleiter: Horst Leder, Zumba-Trainer
Gebühr: Mitglieder 25,00 €, Gäste 50,00 €
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

