Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.

Zumba®Gold

Neuer Kurs ab 16. November 2026

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.

Wochentag:	montags
Uhrzeit:	11.00 Uhr – 11.55 Uhr
Ort:	Jahnturnhalle (Jahnstraße 8)
Kursleiter:	Horst Leder, Zumba®Trainer
Kursdauer:	4 Termine
Gebühr:	Mitglieder: 16,- € | Gäste: 35,- €

Anmeldung & Kontakt:
Bitte überweisen Sie vor Kursbeginn die Kursgebühr auf das angegebene Konto und informieren Sie uns anschließend per E-Mail über die erfolgte Zahlung.
Senden Sie ihre E-Mail bitte mit dem Betreff: TGS Zumba & Name
an: info@tgs-gonsenheim.de oder haleder@googlemail.com

Turngesellschaft 1899 Gonsenheim e.V.
VR–Bank Alzey Worms
IBAN: DE02 5509 1200 0080 1545 00
BIC: GENODE61AZY