

Neuer Kurs „ZUMBA GOLD“

ZUMBA® GOLD ist für aktive ältere Menschen, die Freude an Bewegung mit rhythmischer Musik haben.

Zumba® Gold eignet sich hervorragend, um fit und in Bewegung zu bleiben. Zumba®Gold bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind einfach nachzutanzten.

ZUMBA GOLD enthält alle Fitness-Elemente, wie Muskeltraining, Herz-Kreislaufübungen und Gleichgewichtsübungen.

Mit unserer neuen Übungsleiterin und Zumba-Trainerin, Nicole Wienekamp, wünschen wir allen viel Freude bei Tanz und Bewegung.

Bitte tragen Sie in der Halle bequeme Kleidung und festes Schuhwerk (möglichst mit heller Sohle), ggf. bringen Sie etwas zu trinken mit.

Termine: 14.08.2024 – 25.09.2024 (7 mal)

jeweils Mittwoch von 10.30-11.30Uhr

Ort: Gymnastikraum im OG der Ellernfeldturnhalle,
Am Ellernfeld 10, 26603 Aurich

Kosten: Mitglied 35,00Euro, Nichtmitglied 53,00Euro