



Spaß durch Bewegung

- Du willst effektiv Fett verbrennen?
- Du hast Spaß an Sport in einer Gruppe?
- Du willst dich so richtig auspowern?

Dann melde Dich noch heute an!

(siehe Anmeldeinfos im Flyer)



Postanschrift

Rendsburger TSV von 1859 e.V.
Frau Beate Böhm
Nobiskrüger Allee 42a
24768 Rendsburg

Telefon

04331-22750

E-Mail

info@rtsv.de

Öffnungszeiten

Montag
von 09.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag
von 15.30 bis 19.00 Uhr

Zumba Fitness



Neu ab Januar 2020!

Für wen eignet sich Zumba Fitness?

Generell eignet sich Zumba Fitness für jedermann, da jeder die Intensität des eigenen Trainings selber bestimmen kann. Personen mit schwerer Athrose sollten vorher jedoch mit ihrem Arzt sprechen.

Was erwartet Dich

- Ein höchst effektives Workout
- Eine qualifizierte Übungsleiterin
- Eine Stunde, die sich wie eine Tanz-Fitness-Party anfühlt

Was Du erreichen kannst

- Aufbau von Kondition
- Verbesserung der Koordination
- Fettverbrennung
- Steigerung der Beweglichkeit
- Wohlbefinden, Spaß und Ausgeglichenheit

Denn dieser Kurs

- Schafft ein besseres Körpergefühl
- Hält jung, fit und beweglich
- Macht besonders Spaß in der Gruppe
- Fühlt sich wie eine Party an

Zumba Fitness – was ist das?

Tanzen, Schwitzen und den Rhythmus spüren! Zumba Fitness ist ein Mix aus Tanz- und Intervalltraining. Dynamische Bewegung, viel Spaß und exotische Sounds lassen dich Stress vergessen und überflüssige Pfunde verlieren. Zumba ist vorrangig ein Ausdauertraining, das das Herz-Kreislauf-System, aber auch größere und kleinere Muskelpartien des Körpers in Anspruch nimmt. Des Weiteren schulen die variantenreichen Dance-Moves ebenfalls die Koordination.

Zeiten

Samstags, 10 - 11 Uhr
Vereinsheim, Nobiskrüger Allee 42a,
24768 Rendsburg

Anmeldung

Die Leitung der Gruppe Zumba Fitness hat:

Frau Anneke Eichler
Tel.: 01520-3050525

Sie können sich anmelden bei:

Frau Anneke Eichler
Tel.: 01520-3050525