



ZUMBA



Das mitreißende Training zu südamerikanischer und aktueller Musik ermöglicht einen extrem hohen Kalorienverbrauch, sodass bei entsprechender Ernährung das Abnehmen unterstützt wird.

Außerdem wird dabei das Herz-Kreislaufsystem optimal trainiert, weil ZUMBA eine hohe Intensität, jedoch lockere, einfache Bewegungen beinhaltet.

Kursbeginn: Samstag, 3. März 2012,
09.30 – 10.30 Uhr

Kosten: 10 EH a 60 min. € 88,-- für MG € 80,--

Ort: Wellness-Aktiv, B-L Austria, Clubräume
Brunng. 3, Wieselburg

Zumba-Trainerin: **Anmeldung unbedingt erwünscht:**
Nicole Käfer, 0650-6553715
oder E-Mail family.kaefer@gmx.at
Zertifizierte Zumba Trainerin

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sport- oder Aerobic-Schuhe, Handtuch, gute Laune...