



um 8 Einheiten verlängert bis 16. Mai 2012



!Zumba! Ab Jänner 2012!

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.

Ab **11. Jänner** biete ich einen 10-wöchigen Zumba-Kurs in Wieselburg, Clubräume Wellness-Aktiv, B-L Austria, Brunng. 3, an, von 17.30 bis 18.30.

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

Bei Fragen: 0650/3579468 oder dorisscharner@gmx.at

Auf euer Kommen freut sich
Mag. Doris Scharner
(Zumba-Instruktorin, Aerobic-Instruktorin, Sportlehrerin)