



Der TSV Milbertshofen bietet im Rahmen seines Fitness-Programms an:



## Das ultimative Fitness-Tanz-Workout / September – Dezember 2019

ZUMBA® Fitness wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Beto Perez entwickelt, einem Fitnesstrainer, der als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat – Cumbia, Salsa, Samba und Merengue – kombinierte Beto feurige lateinamerikanische Rhythmen mit heißen Tanzschritten und schon war ZUMBA® geboren. Für ZUMBA® Fitness muss man nicht tanzen können. Die Schritte sind einfach nach zu tanzen und das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen, Spaß daran zu haben und ordentlich zu schwitzen.

**Wann & Wo:** Montag (abends) 19.00 – 20.00 Uhr  
16.09. – 09.12.2019 (12 Termine)  
Grundschule Bad-Soden-Str. 27, Kleinsporthalle



Dienstag (abends) 19.00 – 20.00 Uhr  
17.09. – 10.12.2019 (12 Termine)  
Torquato-Tasso-Schule, Gymnastikhalle,  
Eingang via Lehrerparkplatz Eduard-Schenk-Str.

Mittwoch (vormittags) 09.00 – 10.00 Uhr  
18.09. – 11.12.2019 (12 Termine)  
Gebrüder-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2

Donnerstag (abends) 19.30 – 20.30 Uhr  
19.09. – 12.12.2019 (11 Termine)  
Mittelschule Schleißheimer Str. 275, Kleinsporthalle



Kursreihe: 10 Stunden innerhalb von 13 fortlaufenden Wochen.  
Achtung: nicht in den Herbstferien (KW 44/2019) und nicht am gesetzlichen Feiertag (03.10.2019).

**Gebühr:** 10 Stunden: 85,- Euro (aufteilbar auf 12 Termine)

**Kursleitung:** Montag, Mittwoch, Donnerstag: Jacqueline Lippenberger  
Dienstag: Marie Khoseth Razafindrafara

Wir bieten auch Zumba Gold für Senioren (Mittwoch / 10.00 Uhr), Zumba Kids für Kinder und ihre Mütter (Donnerstag / 17.00 Uhr) und Aqua Zumba (Dienstag / 19.30 Uhr) an!

Anmeldung & Infos: Geschäftsstelle des TSV Milbertshofen,  
Telefon: 089/3582716, e-mail: [kontakt@tsv-milbertshofen.de](mailto:kontakt@tsv-milbertshofen.de)