



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



## Das ultimative Fitness-Tanz-Workout / April – Juli 2018

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  
23.04. – 23.07.2018 (12 Termine)  
Grundschule Bad-Soden-Str. 27, Kleinsporthalle



Dienstag (abends) 19.00 – 20.00 Uhr  
24.04. – 24.07.2018 (11 Termine)  
Torquato-Tasso-Schule, Gymnastikhalle,  
Eingang via Lehrerparkplatz Eduard-Schenk-Str.

Mittwoch (vormittags) 09.00 – 10.00 Uhr  
25.04. – 25.07.2018 (12 Termine)  
Gebrüder-Apfelbeck-Halle, Hans-Denzinger-Str. 2

Donnerstag (abends) 19.30 – 20.30 Uhr  
26.04. – 26.07.2018 (11 Termine)  
Mittelschule Schleißheimer Str. 275, Kleinsporthalle



Kursreihe: 10-12 Stunden innerhalb von 14 fortlaufenden Wochen  
(KW 17 – KW 30). Achtung: nicht in den Schulferien: 2 Wochen  
Pfingsten (KW 21 & 22) und nicht an Feiertagen (01.05. / 10.05.)

**Gebühr:** 10 Stunden: 85,- Euro (aufteilbar auf 11/12 Termine)

**Kursleitung:** Montag, Mittwoch, Donnerstag: Jacqueline Lippenberger  
Dienstag: Philipp Bomers

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)