



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



Das einmalige Tanz-Fitness-Erlebnis für Senior*Innen + + + Kursreihe April – Juli 2022 + + +

Jeder kennt mittlerweile ZUMBA® Fitness, das schweißtreibende Tanz-Fitness-Workout aus den USA, mit dem man bei heißen lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen den gesamten Körper trainiert. Für ZUMBA® Fitness muss man nicht unbedingt tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen, Spaß daran zu haben und richtig schön zu schwitzen!

Für alle, denen das zu anstrengend erscheint, gibt es eine etwas gemäßigtere Version – **ZUMBA® Gold!** Dieses Programm ist in erster Linie für Ältere gedacht, aber auch für jüngere Teilnehmer, die körperliche Einschränkungen oder medizinische Probleme haben. Die Melodien sind ähnlich oder gleich wie beim normalen Zumba, aber die Bewegungen zur Musik sind ruhiger, fließender, und es wird weniger gehüpft! Sie sind mit Jitterbug, Rock'n Roll, Swing, ChaChaCha, Hustle, Twist usw. aufgewachsen und möchten diese Schritte jetzt in ein Fitnessprogramm einbauen? Dann sind Sie beim ZUMBA® Gold genau richtig! Probieren Sie es aus!

Wann & Wo: Mittwoch (vormittags):

10.00 – 11.00 Uhr,
Gebrüder-Apfelbeck-Halle,
Hans-Denzinger-Str. 2

12 Termine:

27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 25.05. /
01.06. / Pfingstferien / 22.06. / 29.06. /
06.07. / 13.07. / 20.07. / 27.07.2022



Kursleitung: Jacqueline Lippenberger
(Zumba® Gold Instructor)

Gebühr: Kurs mit 10 Stunden: 90,- Euro
Mitglieder des TSV: 50,- Euro

Sie können sich die 10 Termine auf 12 Wochen aufteilen!
Wer 11 / 12 x kann, darf gerne 11 / 12 x kommen!



Achtung: Teilnahme nur mit „3G“: (Geimpft oder Genesen oder Getestet)
Getestet = schriftlicher oder digitaler Nachweis eines negativen Corona-Tests – KEIN Selbsttest!!!

TSV München-Milbertshofen e.V., Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München
Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de