



Der TSV München-Milbertshofen e.V. bietet an:



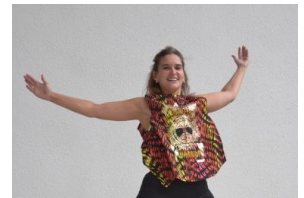
## Das einmalige Tanz-Fitness-Erlebnis für Senior\*Innen + + + Kursreihe Januar – April 2025 + + +

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:**  
15.01. / 22.01. / 29.01. / 05.02. /  
12.02. / 19.02. / 26.02. / 1 Woche  
Winterferien / 12.03. / 19.03. /  
26.03. / 02.04. / 09.04.2025



**Kursleitung:** Jacqueline Lippenberger  
(Zumba® Gold Instructor)

**Gebühr:** 10 Stunden: **90,- Euro**  
Aktive Vereinsmitglieder des TSV: 50,- Euro

Der Kurs beinhaltet 10 Stunden, die auf 12 Wochen aufgeteilt werden können. Wer 11 / 12 x kann, darf auch gerne 11 / 12 x kommen



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