A v. 1874 meets ZUMBA® Fitness

mit Marion Pöhlsen

Mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr
in der THCA-Hockeyhalle,
Fannyhöh 9 f in Ahrensburg

(Eingang durch das Clubhaus, Duschen vorhanden)

(Ausfallzeiten werden rechtzeitig bekanntgegeben !)
(In den Ferien und an gesetzlichen Feiertagen (S-H) findet kein Zumba ® Fitness statt !)

Wer Freude an Bewegung und Musik hat, ist hier genau richtig. Wir tanzen uns fit nach latein-amerikanischen Rhythmen und aktueller Chartmusik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einen Anfängerkurs gibt es beim Zumba ® Fitness nicht. Der Einstieg ist jederzeit möglich, hier spielt das Alter, das Fitnessniveau oder der Fitnesshintergrund keine Rolle. Der gemeinsame Spaß steht hier im Vordergrund. Mit einem Cool Down inklusive Stretching wird die Stunde beendet.

Eines ist ganz wichtig: *Perfekt sein muss hier keiner!* Bitte nicht gleich nach der ersten Stunde aufgeben. Es ist für Viele mitunter eine ganz neue Erfahrung und viele Schritte auf einmal. Aber jeder fängt mit der ersten Zumbastunde an, auch ich ;-), also gebt Euch und mir die Chance zusammenzuwachsen, denn wir wollen ALLE gemeinsam 1 Stunde lang den mitunter stressigen Alltag vergessen und einfach nur Spaß haben! Und das funktioniert..... GARANTIERT! Lasst Euch drauf ein und probiert es doch einfach mal unverbindlich aus! Ich freue mich !

*Mitglieder des ATSV geben bitte eine Info an die Geschäftstelle unter **info@atsv.de** , dass die Sparte Zumba® Fitness genutzt wird.*
Neue Mitglieder leiten ihr Anmeldeformular an mich oder die GS weiter!
(12 € monatlich (7,50 € U18) + 4 € Zusatzbeitrag Abteilung)