

# ZUMBA



➤ **Für 60+**

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Programm. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, in Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln, sowie das Herz fördern. Tanzen ist in jedem Alter eine effektive und vor allem unterhaltsame Möglichkeit den Körper fit zu halten und die persönliche Gesundheit optimal zu unterstützen. Dieses spezielle Programm beinhaltet die wesentlichen Elemente einer Zumba Stunde, jedoch sind die Schritte auf die körperliche Leistungsfähigkeit älterer Personen bzw. Personen, die gerne ihr Fitnesslevel langsam aufbauen möchten, abgestimmt. Es sind daher auch Personen unter 60 Jahren herzlich willkommen! ☺

**Wann: Montag 17:00- 17:50 [Beginn: 11. September 2017]**

**Wo:** Kursraum der Bach Apotheke,  
Steinbruchstraße 6, 1160 Wien

**Teilnehmeranzahl:** 5-7 Personen

**Kursdauer:** 11.September bis inkl. 27.November (11x)

**Kosten:** 121 Euro für 11 Einheiten

**Kursleiterin:** Theresa Wolf, MSc

**Infos und Anmeldung:** [office@koerpergut.at](mailto:office@koerpergut.at) oder 0650/6622053



K Ö R P E R G U T

