



Grün - Weiß - Süntel e.V.
von 1953



Grün-Weiß Süntel e.V.
Friedrich-Katz-Str. 8
D-31787 Hameln / Holtensen

03. Mrz. 2015

Neuer Kurs „Zumba Gold®“

Zumba Gold®



In den nächsten Wochen möchte der GWS einen Versuch starten, unter der Leitung von Britta McKay „Zumba Gold®“ anzubieten.

Zumba Gold® ist ein speziell auf Einsteiger und Teilnehmer zugeschnittenes Fitness-Angebot und für all jene, die es nicht mehr ganz so wild angehen lassen wollen. Weitgehend alle Elemente und Techniken aus den klassischen Zumba Kursen sind enthalten, diese werden aber in allen Unterrichtsstunden speziell auf die Bedürfnisse der Gruppe und der Teilnehmer ausgerichtet. Dies können unter anderem ein angepasstes Tempo und andere Arten von Bewegungen sein, die leichter und schneller erlernbar sind.

Zumba Gold® soll genauso mitreißend sein und genauso viel Spaß machen, wie ein „normaler“ Zumba Fitness Kurs, daher müssen die Teilnehmer eines Zumba Gold® Kurses nicht auf lateinamerikanische Musik und die Tanzelemente z.B. aus Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton verzichten.

Die Teilnahme an einem Zumba Gold Kurs fördert eine gesunde und fitte Lebensweise ohne Stress, ohne Überforderung und ohne den Spaß an Zumba zu verlieren.

**Interessierte melden sich bitte bis 20.03.2015 bei:
Marco Meyer, Tel. 05151 560640**

Zumba Gold®

