



Ab April wieder beim TV Lenzinghausen e.V.



mit Eva Maria Mailänder/ Zumba Instructor

### Was ist Zumba Gold?

Zumba Gold wurde speziell für aktive ältere Personen entwickelt, und ist ebenso für Fitnessanfänger und „Tanzmuffel“ bestens geeignet.

Zumba Gold ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, mit angepasstem Tempo und Bewegungen die leichter zu erlernen sind als bei einer Zumba Fitness Stunde. Die ausgelassene Stimmung im Kursraum sorgt für gute Laune!

Zumba Gold beinhaltet keine schnellen Bewegungen, Drehungen oder Sprünge, daher ist es auch für Menschen mit gewissen Einschränkungen wie Gelenkbeschwerden, Rückenproblemen geeignet und dem Alter sind keine Grenzen gesetzt!

***„Runter vom Sofa und rein in den Zumba Gold Kurs!“***

### Kostenlose Schnupperstunde:

Dienstag 04.04.2017	Bielefelder Str. 137	11.15-12.15 Uhr
Mittwoch 05.04.2017	BBZ Turnerstr. 3	17.30-18.30 Uhr

***Bitte mit Voranmeldung!***  
(oder direkt bei Eva)

**0 52 25 / 87 48 533**