

## Zumba

Kurs- Einheit = 10 mal ab 25. Februar 2015

Instruktor: Kirsten Höltz

Es ist immer mittwochs um 20:15 Uhr in der Sporthalle Harlingerode  
Für Nichtmitglieder kostet der Kurs 30 Euro und für Mitglieder 15 Euro.  
Es sind 12 Teilnehmerinnen davon 10 Nichtmitglieder und 2 Mitglieder.

Am Anfang machen wir ein Workout mit Hanteln circa ne halbe Stunde und dann geht es weiter mit dem tanzen es wird nach verschiedenen Liedern mal schnell und auch ein wenig langsamer getanzt. Die Stunde wird nur kurz für eine Trinkpause unterbrochen dann geht es sportlich weiter. Der Spaß steht im Vordergrund und es kann jeder mitmachen der Spaß am tanzen hat. Zum Schluss machen wir ein Cool Down um unseren Puls wieder auf den normal zustand zu bringen. Nach ein Paar Mal werde ich immer etwas Neues einbringen damit es nicht langweilig wird.

Wir haben alle Viel Spaß. Ich wünsche Uns allen weiterhin viel Spaß im Jahr 2016

Eure Kirsten

Der Nächste Zumba – Kurs beginnt am 16.03.2016 um 20:15 Uhr in der Turnhalle Harlingerode Es wäre toll wenn ihr mal vorbei schaut und einfach mal reinschnuppert würde mich freuen.....

