

# Tanz dich fit mit Zumba

Die EpiphaniaSportGemeinschaft Hannover e.V. (ESG)



bietet fitness für Jeden

Auch für Anfänger geeignet!

Zumba ist ein ein Fitnesstraining, ganz anders als das übliche langweilige Training.

Die Kombination aus Tanz zu lateinamerikanischer und internationaler Musik, sowie Aerobic- und Fitness-Workout vermitteln Party-Feeling.

Die Stunde besteht aus zwei Teilen,

30Min Zumba Toning, mit Schwerpunkt Muskelaufbau.

Dazu benutzt man leichte Gewichte, die man in den Händen hält.

30Min Zumba Fitness, ein Ausdauertraining

Bist du interessiert?

Dann hast du die Möglichkeit zu einer Schnupperstunde zu kommen.

Nächsten Kursanfang erfragen.

Es ist auch möglich in den laufenden Kurs einzusteigen.

**Leitung: Zumbatrainerin Greta Müller**

**Wo: Sporthalle der GS Hägewiesen**

**Wann: jeweils dienstags von 20:15 – 21:15 Uhr**

**Ein Kurs geht über 10 Einheiten. Die Kurse sind fortlaufend.**

**Kosten: 50,00€**

**Für Vereinsmitglieder 25,00€. ab Jan 2018**

**HP: [www.esghannover.de](http://www.esghannover.de) / [rita.koepp@esghannover.de](mailto:rita.koepp@esghannover.de) / 6040086**