

# Zumba® Gold mit Ramona Suh

**Bewegungskurs für Junggebliebene**

**ab dem 02. Juli 2019**

**immer dienstags um 10 Uhr im Pfarrheim St. Willibald**

**(3,00/Termin)**

Zumba® Gold ist die leichteste Form von Zumba® und richtet sich speziell an die Bedürfnisse aller aktiv Junggebliebenen, aber auch an Neueinsteiger. Im Unterschied zu Zumba® Fitness sind die Tanzschritte noch einfacher zu erlernen. Das Tempo der Musik ist deutlich langsamer und die Intensität der Bewegungen ist reduziert (gelenkschonend und keine Sprungbewegungen).



Ramona Suh ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin im Bereich Fitness, Prävention und Rehabilitation. Sie ist seit Juni 2010 lizenzierte Zumba® Trainerin und gehört damit zu den ersten Zumba® Instruktorinnen, die in Deutschland ausgebildet wurden.