

# Zumba® Gold

## Bewegungskurs mit Musik für Junggebliebene

**immer dienstags um 10:00 Uhr im Pfarrheim St. Willibald  
(EUR 3,- pro Termin, Voraussetzung 2G+ oder geboostert)**

Zumba® Gold ist die leichteste Form von Zumba® und richtet sich speziell an die Bedürfnisse aller aktiv Junggebliebenen, aber auch an alle Neueinsteiger.

### Unterschiede zum Zumba® Fitness:

- Einfach zu erlernen
- Tempo ist deutlich langsamer
- Intensität der Bewegung ist reduziert
- Gelenkschonend, keine Sprünge



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.