

Zumba® Gold

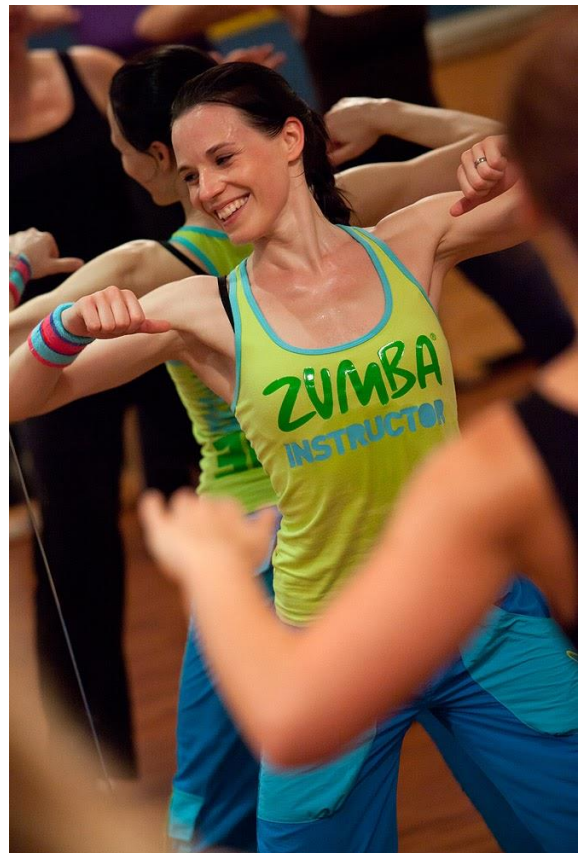
Bewegungskurs mit Musik für Junggebliebene

**Ab dem 08. Mai wieder montags um 16:30-17.15 Uhr
im Freien (bei dem Ententeich hinter dem Altenheim) und
donnerstags um 10:00 – 10:45 Uhr (wie gewohnt)
im Pfarrheim St. Willibald**

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.

Ramona ist für Fragen über die Rufnummer 01786065412 oder über E-Mail (ramona.suh@gmail.com) erreichbar.