

Zumba® Gold

Bewegungskurs mit Musik für Junggebliebene

**Ab sofort immer dienstags um 18:30 Uhr (45 Min.)
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. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahmegebühr beträgt 3,- € und wird vor Ort in Bar entrichtet. Bei Fragen ist Ramona über 01786065412 oder über ramonasuh@gmail.com erreichbar.