

Turngemeinde  
Lämmerspiel e.V. 1905



Turn- und Sportvereinigung  
1885 e.V. Lämmerspiel

NEUER KURS BEGINNT **AB 07. [REDACTED] !!!** *Mai*



### Was ist Zumba?

Ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout.  
Es setzt sich zusammen aus Latino- u. internationaler Musik und Tanzbewegungen.  
**Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System!**



### Was macht man da?

Die Tanzschritte bewegen Muskeln in Rumpf und Rücken, die man im Alltag eher vernachlässigt und stärken dabei die Koordination.  
Man nimmt nicht nur ab - in einer Stunde verbraucht man etwa 300 - 700 Kalorien  
Es verbessert den Schlaf und steigert das Wohlbefinden.



### Für wen?

Zumba ist für jeden, egal wie fit oder alt man ist geeignet, denn die Intensität des Trainings wird individuell gesteuert.  
Und für jeden der Lust auf ein abwechslungsreiches Training des ganzen Körpers hat.  
Mit etwas Übung hat man die Schrittfolgen nach einiger Zeit schnell drauf.  
Auch ohne Tanzerfahrung kann man in das Training einsteigen.

**Wir freuen uns über eine rege Teilnahme**

**Wann:** dienstags 19.00 - 20.00 Uhr  
**Wo:** Brüder-Grimm-Schule  
**Wie viel:** Mitglieder 36,00 € / Nichtmitglieder 58,00 € (für 9 Stunden)

**Anmeldung u. Kontakt bei: Ceylan Gedik Telefon: 0177 - 8780976**

Fritz-Erler-Straße 12  
63165 Mühlheim-Lämmerspiel  
Mail: turnen@tgl-1905.de

Offenbacher Weg 31  
63165 Mühlheim-Lämmerspiel  
Mail: turnen@tsv-laemmerspiel.de