Zumba by Nese

Zielgruppe	• Männer und Frauen • Zwischen 20 und 70
Zeit/ Ort	• **Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr** und **Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr** • Mehrzwecksaal, Sportheim
Beschreibung der Stunde	• Kombinierte Moves aus Tanz und Aerobic als Ganzkörpertraining • Steigerung der Fettverbrennung, Verbesserung der Ausdauer, Stressabbau • Spaß an der Bewegung zu heißen Rhythmen
Was man braucht	• Bequeme Sportkleidung • Sportschuhe
Übungsleiterin	• Nese K.