

Zumba



Fitness in the Circuit

**Musik und Rhythmen von Zumba
mit Kräftigungs-Workout als Kreistraining**

Dienstag 20:00 – 21:00 Uhr

ab 17. Januar 2012

- Wo?** Physio-Med. Therapiezentrum Weissig
Bautzner Landstraße 291
01328 Dresden OT Weissig
Tel.: 0351-2179787
- Inhalte:** Zumba in the Circuit bietet dynamische Tanzfitness zu den Beats von Reggaeton, Salsa, Hip-Hop und vielem mehr - kombiniert mit einem Kreistraining und einer Reihe von Kräftigungsübungen über bestimmte Zeitintervalle.
- Erleben Sie die positiven Auswirkungen eines Zirkeltrainings (Gerätetraining) auf Stoffwechsel und Muskelkraft in Kombination mit Zumba-Moves – und all das in einem Kurs!
- So macht Gerätetraining richtig Spaß!
- Ziele:**
- Kondition
 - Spaß an Bewegung
 - Rhythmusgefühl
 - Stressabbau
 - Gewichtsabnahme
- Für wen?** - für Erwachsene
- Leitung:** - durch ausgebildete Physiotherapeuten
- Kosten:** - Mitgliedschaft im Verein über 1 Jahr:
130,- € pro Jahr oder 13,-€ monatlich