

Neuer Kurs beim BRSV – Zumba® Gold

Der BRSV startet mit der Zumba-Trainerin Anja Schuster ein neues Kursangebot das sich an aktive ältere Erwachsene richtet.

*Zumba® Gold ist wie ein Zumba® -Fitness Kurs,
ein „Workout“ das Spaß bringt,
zu überwiegend lateinamerikanischen Rhythmen.
Jedoch ist es mit vereinfachten Choreografien und dem Weglassen von
Sprüngen und schnellen Drehungen ideal für Einsteiger,
aktive ältere Erwachsene und für alle mit besonderen körperlichen
Bedürfnissen (Schwangere, nach Verletzung bzw. mit Handicap).
Es werden Kraftausdauer, sowie Beweglichkeit und Koordination trainiert,
Geist und Gehirn werden gefordert
und der Spaß an der Bewegung in der Gruppe kommt auch nicht zu kurz.*

Jede/r kann mitmachen, es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Kurstermine:

- Wann:** Freitag
15.09., 22.09., 29.09., 05.10., 13.10.2023
Beginn 15.00 Uhr
- Wo:** Gymnastikraum FC-Heim, am Sportplatz 6,
91710 Gunzenhausen
- Dauer:** 5 Einheiten a` 60 Minuten
- Kosten:** 35,00 €
für Mitglieder vom BRSV 27,50 €



Anmeldung erfolgt über die Geschäftsstelle des BRSV Gunzenhausen.
Tel.: 09831/8847618 oder per Mail: info@brsv-gunzenhausen.de