

# **WMTV Solingen 1861 e.V.**

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

**.. NEU ab 19.04.12 ..**



# **Z u m b a**

## **Ein einfaches, effektives und dynamisches Workout**

Ein Tanz- und Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Bewegung und Spaß stehen hier an oberster Stelle. Einfache Tanz- und Aerobic-schritte werden kombiniert und zu verschiedenen Rhythmen wie Salsa oder Merengue ausgeführt.

Durch die Musik werden die Teilnehmer motiviert und bewegen sich intensiver, sodass Muskelaufbau, Konditionstraining und Fettverbrennung vereint werden.

**Donn: 19.04 – 05.07.12 (10 UE)**

**Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr**

**Wo ? WMTV-Gymnastikhalle**

**Anmeldung: WMTV – Telefon: 31 85 97**

**Kosten: 2,00 € / je Std – für Mitglieder  
6,00 € / je Std – für Nichtmitglieder**

**Leitung: Maja Gläser**

04.03.12

