

## **ZUMBA® Fitness**

**in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus**

Dozentin: Stephanie Graber

ZUMBA® Fitness verbindet tänzerische Elemente und Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout. Die Muskulatur wird aufgebaut, die Ausdauer gesteigert und die Koordination geschult. Auf tänzerische Weise verbessern Sie ganz nebenbei Haltung und Körpergefühl. Mitgebracht werden muss nur Freude an Musik, Tanz und rhythmischer Bewegung.

Eigenanteil: 30,00 € (im Familienzentrum zu zahlen).

Familienzentrum: Tel. 02401 51888.

Kursnummer: 70403  
Datum: Dienstag, 27.02.2024 - 04.06.2024 (12 Termine)  
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr  
Ort: Baesweiler, Ev. Familienzentrum, Hans-Böckler-Str. 1a  
Kosten: 30,00 € (Eigenanteil im Familienzentrum zu zahlen)

Interessierte bitte im Familienzentrum anmelden unter: ☎ 02401 51888