

Zumba Gold

Kursleitung: Ketrin Memis

Zumba Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Zumba Gold ist sowohl für ältere, aktive Menschen entwickelt worden als auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten.

Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt. Zumba eignet sich hervorragend, um fit und in Bewegung zu bleiben. Zumba bietet ein Ganzkörper-Training zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind einfach nachzutanzten.

Bleiben Sie nicht im Sessel sitzen – halten Sie Ihren Körper fit und gesund mit Zumba Fitness!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Start: 22. März 2018 (ausgenommen 10. Mai 2018), 10 Termine

Ein Angebot von:

[DIAKO Gesundheitsimpulse](#)

Adresse:

Gröpelinger Heerstraße 406 - 408
28239 Bremen

Ansprechperson:

Dr. Petra Gurn

Telefon:

(0421) 6102 2101

E-Mail-Adresse:

gesundheitsimpulse@diako-bremen.de

Internetadresse:

www.diakobremen.de/gesundheitsimpulse

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

90 € für 10 Termine