

## 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](mailto:gesundheitsimpulse@diako-bremen.de)

**Internetadresse:**

[www.diakobremen.de/gesundheitsimpulse](http://www.diakobremen.de/gesundheitsimpulse)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

90 € für 10 Termine