

Zumba

Nach längerer Pause gibt es wieder Zumba beim Pol.-TuS Linnich

Unter der Leitung der neuen Trainerin Marlena Alicke werden laufend Kurse für Mitglieder und Nichtmitglieder angeboten.

Was ist Zumba?

Perfekt für alle und jeden!

Lass uns gemeinsam trainieren und Spaß haben! Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt!

Denn dieses Workout fühlt sich nicht nach Workout an: Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Lass dich von Latin Beats wie u.a. Salsa, Cumbia, Merengue, Reggaeton und weltweiten Rhythmen mitreißen!

Megaeffektiv? Ja Megaspasß? Aber sowas von Ja.

Nach jedem Kurs sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

Komm vorbei nach vorheriger Anmeldung (siehe unten)!

Der Kurs findet immer montags von 18 - 19 Uhr in der Sporthalle der Gesamtschule Haus für junge Erwachsene am Bendenweg in Linnich statt. Die Kursgebühr für 10 Trainingseinheiten von je 60 Minuten beträgt 45 € für Nichtmitglieder und 22,50 € für Mitglieder.

Wann der jeweils nächste Kurs beginnt, steht hier auf unserer Website und in der örtlichen Presse oder kann bei Sibille Habbinga nachgefragt werden.

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Sibille Habbinga (info@pol-tuslin-nich.de oder Tel.: 02462-6095624).