

Power-Dance Kurs

Start: 21.01.19 Kurs 10 x 60 Min.

Kursgebühr: 39,-€, für Mitglieder kostenlos

Kein Kurs in den Ferien

Termin: Montags 19:00 – 20:00 Uhr

Kurs-Ort: Dreifachturnhalle Realschule Maisach, dritte Halle

Teilnehmerkreis: Für alle max. 8 Teilnehmer

Kursleitung: Daniela Neumeir, ausgebildete Zumbainstructorin

Tanzen Sie sich zu fetziger Musik fit.

Mit einfachen Schrittkombinationen können Sie sich ganz individuell – auf Ihren Fitnessstand angepasst – auspowern.

Das Training ist ideal um Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung zu bringen, sowie Koordination und Kondition zu fördern.

Dieses ganzheitliche Fitnessprogramm macht Spaß. Sie werden mit einem Lächeln teilnehmen und entspannt nach Hause gehen.

Weitere Infos: Johanna Loewe 08141/95231 & Eckart Rabe 08141/94302

**Kurs Nr.
19-01-g**