

# Tanzen Sie sich fit!

**Start:** 07.10.21

**Mitgliedschaft:** Für Mitglieder der Abteilung Sport Spezial (40 € Jahresbeitrag)

**Termin:** Donnerstags: 20:00 – 21:00 Uhr,

**Ort:** Grundschule Maisach, Turnhalle

**Leitung:** Konstanze Landgraf, ausgebildete Zumbainstructorin



**Dauer-  
stunde**

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.

**Fragen und Anmeldungen an:** [geschaeftsstelle@tsgmaisach.de](mailto:geschaeftsstelle@tsgmaisach.de) / oder 08141/94302