

# Infoblatt zum Kurs Zumba®

beim Sportverein Reudern / Abteilung Leichtathletik-Freizeitsport



## Inhalt des Kurses

Hallo, ich bin Fitia und biete Zumba® Step an – ein energiegeladener Kurs, der die beliebten Rhythmen und Tanzbewegung von Zumba® mit dem gezielten Step-Training kombiniert. Der Kurs eignet sich für alle, die keine erheblichen gesundheitlichen Einschränkungen haben und Spaß an Bewegungen und einem effektiven Workouts haben.

Zumba® Step legt den Fokus auf Bein- und Po-Muskulatur, stärkt das Herz-kreislauf-System, verbessert die Ausdauer, Koordination, Flexibilität und das Gleichgewicht.

## Organisatorisches

Bitte zu jedem Termin mitbringen:

- Sportkleidung
- Handtuch
- Getränk

## Übungsleitung

- Mein Name ist Fitia Ranaivoson , ich bin ausgebildete Zumba® -Trainerin mit Spezialisierung auf Zumba® Step
- Bei Fragen außerhalb der Kurszeiten bin ich erreichbar unter: [fitiaran@icloud.com](mailto:fitiaran@icloud.com) oder Instagram: zumba.fitia

## Wann und Wo?

- Immer freitags
- In dem Gymnastikraum der Gemeindehalle Reudern
- Von 17:00 Uhr – 18:00 Uhr

## Kursgebühr:

- Mitglieder: 3€ je Einheit
- Nichtmitglieder: 5€ je Einheit
- Bei Abbruch des Kurses ist eine Rückerstattung der Kosten nicht möglich.
- Mit der Anmeldung wird der Betrag spätestens zum 2. Kurstermin fällig. Bitte in bar an den Übungsleiter bezahlen

