



**ZUMBA® - beim TuS Neesbach e.V. Komm und mach mit !**

### **Perfekt für alle und jeden!**

Ein komplettes „Workout“, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness oft gar nicht als „Workout“ wahrgenommen wird, denn jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben.

**Megaeffektiv? Ja**

**Megaspaß? Aber sowas von Ja.**

Sunil Wickrematilleke ist seit <sup>TM</sup> ZINJun 2015 Zumba®Instructor und liebt es, Zumba Kurse zu geben und bringt uns immer die neuesten Trends mit.

Einen kleinen Vorgeschmack findet Ihr auf der Facebook Seite von Sunil:

[www.facebook.com/sunil.wickrematilleke/posts/](http://www.facebook.com/sunil.wickrematilleke/posts/)

**Wann: Dienstags von 20:15h bis 21:15h**

**Wo: Mehrzweckhalle in Neesbach**

### **Was braucht Ihr?**

Bequeme Sportbekleidung, Hallensportschuhe, ein Handtuch, etwas zu trinken und Spaß an etwas Neuem. Ach ja, wir bieten ZUMBA® nicht ausschließlich nur für Frauen an, auch Männer können teilnehmen. Für die Teilnahme ist allerdings ein Mindestalter von 14 Jahren erforderlich.

### **Kosten?**

Für Nichtmitglieder erheben wir einen Unkostenbeitrag von **€ 3,00** pro Stunde.

**Nähere Informationen sind bei Christel Schneeberger unter der Telefon-Nummer 06438/3811 (ab 18.00 Uhr) zu erhalten.**

### **Hinweis:**

Teilnehmer, die nicht Mitglied eines Vereines sind, der dem Landessportbund angeschlossen ist, genießen keinen Versicherungsschutz über die Sportverbände und nehmen auf eigene Gefahr teil.

Die Haftung des Veranstalters ist auf vorsätzlich begangene Schädigungen begrenzt.

Bei teilnehmenden Jugendlichen setzen wir die Einverständniserklärung der Eltern zur Teilnahme voraus.