Ortsverein Mannheim-Feudenheim

www.landfrauen-feudenheim.de

Vorstandsteam
Ingrid Heller
Susanne Spatz
Beate Stroh

Mannheim, 29.12.2022

Liebe LandFrauen und Landmänner,

am **Mittwoch, 18.01.2023,** starten die neuen Kurse in den Räumen des DJB Steuben (Neckarstr. 22 A, MA-Feudenheim):

17:30 Uhr Zumba® Gold

18:30 Uhr Zumba® Gold

19:30 Uhr Gymstick muscle™

Kurstermine: **18.01.2023, 25.01.2023, 01.02.2023, 15.02.2023, 08.03.2023, 15.03.2023, 22.03.2023, 29.03.2023, 05.04.2023.**

Kursgebühr: 40 € für Mitglieder
50 € für Nichtmitglieder
zuzügl. 10 € Hilfsmittelpauschale bei Gymstick muscle™.
Diese ist bei Kursstart an den Trainer zu zahlen.

Mindestteilnehmerzahl: 6

Anmeldung: ausschließlich per Email (formlos) mit Angabe der Kurszeit an:
susanne.spatz@gmx.net
Die Kursplätze werden nach Eingang der Email vergeben.

Es gelten die tagesaktuellen Corona-Regeln.

Ich freue mich auf euch 😊

Herzliche Grüße

Susanne Spatz

Im Namen des Vorstandteams
LandFrauen Feudenheim

Zumba®, Zumba Fitness® und die Zumba Fitness-Logos sind eingetragene Marken von Zumba Fitness LLC.

Postanschrift
Ingrid Heller Hauptstraße 80 A 68259 Mannheim
Telefon 0621 / 79 30 21 info@landfrauen-feudenheim.de

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen.

Speziell Zumba® Gold ist der perfekte Einstieg für alle, die ihr sportliches Leben eben erst begonnen haben – egal ob Junggebliebene oder Neueinsteiger.
Im Unterschied zu Zumba® Fitness ist das Tempo reduziert und die Choreographien vergleichsweise einfacher gehalten.

Dennoch kommt auch hier der Spaß nicht zu kurz. Lateinamerikanische Musik und die für Zumba® typischen Tanzelemente fehlen selbstverständlich auch bei Zumba® Gold nicht.

Sich mit guter Laune sportlich fit halten - mit Zumba® Gold ist das für jeden und in jedem Alter möglich.

Gymstick muscle™ ist ein Intervalltraining, das zur Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination, Mobilität und Herz-Kreislauf-Kondition beiträgt.

Der Gymstick™ ist ein 130 cm langer Fiberglasstab mit Thera-Band Tubingss an den Enden. Durch Eindrehen der Bänder lässt sich der Widerstand beliebig steuern, so dass für verschiedene Muskelgruppen unterschiedliche Reize gesetzt werden können. Trainiert werden je nach Übung Arme, Bauch, Po, Rücken und Beine.