



ZUMBA® Fitness Schnupperstunde

WO ??? MTV Osterode, Turnhalle Bleichestelle, 37520 Osterode am Harz

WANN ??? 13. Februar 2012, von 17.30 bis 18.30 Uhr

Bitte mitbringen: Einfache und bequeme, atmungsaktive Kleidung, Turnschuhe mit wenig Profil (Aerobic-Schuhe), bzw. Tanzschuhe (Dance Sneaker), ein Handtuch und genügend Trinkwasser, da man während dieser Stunde sehr viel schwitzt!

Bitte KEINE Lauf- oder Joggingsschuhe, da diese Schuhe zuviel Profil haben und man dann nicht die Twist- und Drehbewegungen korrekt ausführen kann, und dadurch die Kniegelenke zu sehr beansprucht werden, was zu Schmerzen führen kann.

Bitte NICHT BARFUSS oder nur mit STRÜMPFEN zum Workout erscheinen, da die Füße auf dem Boden keinen optimalen Schutz haben, und man sich dadurch Verletzungen zuziehen kann. **Dieses dient Ihrer/Eurer eigenen Sicherheit, und wer ohne passendes Schuhwerk zum Workout erscheint, kann leider nicht daran teilnehmen.** ☹️

Erfahrt, verbessert und erreicht durch ZUMBA® Fitness für Euch und Euren Körper die nachfolgenden Fitnessziele:

- ❖ Ein gestärktes Herz-Kreislauf-System und eine dadurch erhöhte Belastbarkeit
- ❖ Bessere Koordination verschiedener Körperteile
- ❖ Erhöhte motorische Beweglichkeit
- ❖ Das Wohlfühlgefühl und die Ausgeglichenheit beim Tanzen zu toller Musik

Kontakt: Messoda Yahiaoui, Email: messoda.yahiaoui@web.de, Mobil: 0179 / 258 96 58



!!!DITCH THE WORKOUT – JOIN THE PARTY!!!

zin zumba instructor network

ZUMBA® und das Zumba Fitness Logo sind Markenzeichen der Zumba Fitness LLC und werden unter Lizenz genutzt.