



SV 1965 Nordheim e.V.

www.sportverein-nordheim.de

SV 1965 Nordheim e.V., Bäumenheimer Str. 8, 86609 Donauwörth



Zumba Gold

Ab Donnerstag, den 12. Januar 2023 findet in der Zeit von 8.30 – 9.30 Uhr „Zumba® Gold“ unter Zumba-Instructor Adriana Arcaraz statt.

Der Kurs findet 10 x statt.

Für Mitglieder kostet der Kurs 15,00 €,
für Nichtmitglieder 46,00 €.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Zumba® Gold eignet sich für Fitness Einsteiger jeden Alters, sowie ältere Personen und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit und Bluthochdruck. Das Alter spielt dabei also überhaupt keine Rolle. Dieses Programm ist speziell für die Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba® Fitness Stunde zu anstrengend ist.

Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens – egal von welchem Level ausgehend. Der Unterschied zu einer Zumba® Fitness Stunde liegt in der Intensität.

Dabei werden aber alle Elemente beibehalten, die eine Zumba® Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton, sowie anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre.

Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba® Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt. Es ist ein Fitnesskurs, mit toller Stimmung und viel Spaß.

Die Teilnahme kann nur nach vorheriger Anmeldung und unter Bestätigung und Einhaltung der aktuellen Coronaregeln (3G) erfolgen unter:

Stefanie Thiem

stefanie.thiem@sportverein-nordheim.de