

Zumba – Fitnessprogramm

Die Volkshochschule Mittelsachsen bietet ab Dienstag, dem 04.10.2011, einen neuen Kurs Zumba in Flöha an.

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Tanz- und Fitnesstraining. Es bietet eine optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau. Die Zumba Fitness®-Choreografien sind einfach, ohne Vorkenntnisse leicht erlernbar und für jeden geeignet, der Spaß an Bewegung zu energiegeladener Musik hat.

Der Kurs findet jeweils dienstags in der Zeit von 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr in der Musikschule in Flöha statt.

Anmeldungen für diesen Kurs sind ab sofort unter der Telefonnummer 03731/ 161 30 60 bei der Volkshochschule Mittelsachsen möglich. Online-Anmeldungen im Internet unter www.vhs-mittelsachsen.de

12.09.2011