

Die Turnabteilung der TSG Sulzbach startet mit Zumba Kursen

Am Samstag, dem 23. Oktober beginnt ein Zumba Kurs der TSG Sulzbach. Der Kurs findet von 14-15 Uhr in der Turnhalle der Cretzschmarschule statt.

Der Unkostenbeitrag für TSG Mitglieder beträgt pro 10er Karte 25€ und für Nichtmitglieder 40€.

Zumba-Fitness ist in erster Linie Kardiotraining, das das Herzkreislauf-System in Schwung bringt. Die vielfältige Bewegung wirkt gezielt sowohl auf Muskelgruppen, wie auch auf die Koordination.

Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem zu lateinamerikanischen Rhythmen tänzerische Elemente mit Aerobic Bewegungen kombiniert werden.

Wegen der zurzeit geltenden Corona Regeln dürfen nur Geimpfte, Genesene oder Getestete an dem Kurs teilnehmen. Da auch die AHA Regeln gelten, das heißt, wir müssen einen Abstand von mindestens 1,5 m zwischen den Teilnehmern gewährleisten sein.

Wir bitten alle Teilnehmer sich vorab bei der Kursleiterin anzumelden.

Zumba-Instructor **Nathalie Gall** wird den Kurs leiten.

0176 24326058
nathaliegall@icloud.com

Keep moving

Ihre TSG