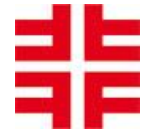




Turngesellschaft 1899  
Gonsenheim e. V.



# Zumba@fitness

**nächster Kurs  
ab 22. August 2017**

**ZUMBA**

Zumba@fitness ist ein effektives Fitnessprogramm, bei dem die Freude an der Bewegung zu heißen südamerikanischen und internationalen Rhythmen im Vordergrund steht. Körperstraffung, Verbesserung der Haltung, Muskelaufbau und Verbesserung der Fitness passieren quasi nebenbei. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Anfänger können den Choreografien zu Salsa, Merengue, Cumbia und Co. leicht folgen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Fitnesskursen wird in einer Zumba@fitness Stunde stets Partystimmung erzeugt. Spaß und gute Laune sind garantiert!

Ort: **Jahnturnhalle**, Jahnstr. 8, 55124 Mainz-Gonsenheim  
Termine: ab 22. August 2017 - 10 Termine á 55 Minuten  
Zeit: jeweils dienstags, 18.15 Uhr – 19.10 Uhr  
Kursleiter: Horst Leder, Zumba-Trainer  
Gebühr: Mitglieder 40,00 €, Gäste 75,00 €  
Anmeldung und Info: [info@tgs-gonsenheim.de](mailto:info@tgs-gonsenheim.de) 06131-45217 (AB – wir rufen zurück)  
[haleder@googlemail.com](mailto:haleder@googlemail.com)  
Parken: ausreichend eigene kostenfreie Parkplätze direkt vor der Halle

