



ZUMBA®

im FC Bannigsen von 1919 e.V.!

**ZUMBA ist ein Tanz-Fitness-Kurs,
der einfach Spaß macht!**

**Zu Lateinamerikanischer und Weltmusik bewegen
wir uns eine schnell vorbeigehende Stunde
zu „Urlaubsrhythmen“ –
in wechselnden Intervallen trainieren wir so Muskeln,
Balance, Koordination & Flexibilität.
Schwitz mit uns, verbrenne Kalorien und hole Dir
Deinen Energiekick!**

**Mitzubringen sind ein Getränk,
feste Sportschuhe, ggfls. ein Handtuch und
Spaß am Tanzen.**

**Ich freue mich immer dienstags,
im Saal des Gasthofes Schwägermann,
Schusterhöfe 3, Bannigsen,
von 19:00 – 20:00 Uhr auf Dich!**

Maike Zikeli