



Aqua Zumba®



Zumba trifft auf Wasser und sorgt für ein Wasser-Workout der besonderen Art!
Ein Schnupperangebot der KVHS Salzlandkreis in Kooperation mit dem Ballhaus
Aschersleben

Wann: Sa., 27.04./ 04./11./25.05. und 01./15.06.2024 (6x45min)
Treff: 13:30 Uhr, Einlass: ab 13:45 Uhr und Kurs: 14:00 -14:45 Uhr

Wo: Ballhaus Aschersleben, Schwimmbad

Wer: Simone Rockmann, Zumba-/ Aqua- Zumba Instructor

Gebühr: 54,00 €, zzgl. 15,00 € Pfand für Transponder

Die Muskulatur wird gestärkt, die Ausdauer verbessert und der Körper in Form gebracht. Mit flotter Musik und Tanzelementen hat man nicht nur jede Menge Spaß, sondern auch einen hohen Kalorienverbrauch mit effektiver Fettverbrennung.

Es ist ein Ganzkörpertraining bei dem Rumpf, Arme und Beine gleichmäßig trainiert werden. Bei diesem Pool-Workout können sich selbst Anfänger so richtig gehen lassen und gleichzeitig etwas für ihre Muskulatur und Fitness tun.

Aqua Zumba® richtet sich an all diejenigen, die gerne Sport im Wasser betreiben, übergewichtig sind, Gelenk- und/oder Rückenprobleme haben oder einfach mal etwas ganz anderes ausprobieren möchten. Es ist für alle Altersgruppen geeignet.

Kreisvolkshochschule Salzlandkreis,
Standort Bernburg, Vor dem Nienburger Tor 13a, 06406 Bernburg (Saale)
☎ +493471 684-624015 📠 +493471 684-563240

Internet: www.vhs.salzlandkreis.de
E-Mail: kvhs@kreis-slk.de