



Zumba-Special



01. März 10:30 Uhr

Erlebt ein schweißtreibendes Tanz-Workout und kombiniert Aerobic-Elemente mit Tanzschritten zu heißen südamerikanischen Rhythmen aus Rumba, Salsa, Cha-Cha-Cha & Co.

Zumba ist vorrangig ein Ausdauertraining und bringt euer Herz-Kreislaufsystem ordentlich auf Touren, die Moves schulen die Koordination während alle großen Muskelgruppen gekräftigt werden. Überflüssige Pfunde und Stress werden einfach weggetanzt, Spaß und exotische Sounds stehen im Vordergrund.

Jetzt gleich anmelden unter 040 - 70108456

TSH Fitness-Card-Inhaber frei
TSH Mitglieder 5 €
Nichtmitglieder 12 €

TSH-Sportzentrum

Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
info@tshsport.de
tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!