



Advents-Special: Zumba-Party



2. Dezember 13:00-14:00 Uhr

Aufgepasst! Gute Laune vorprogrammiert beim Zumba-Special mit Zin Daniela!

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.

Im Anschluss geselliges Beisammensein bei Tee & Punsch!

TSH Fitness-Card-Inhaber frei
TSH Mitglieder 5 €
Nichtmitglieder 10 €
Anmeldung unter 040-70108456 oder an info@tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!

TSH-Sportzentrum
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
info@tshsport.de
tshsport.de

