



# easy ZUMBA

6 x 60 Min. Schnupperkurs - 72 Euro | Start 29. August

## **Rhythmische Musik und jede Menge Spaß!**

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Einfache Choreografien werden einstudiert und 4–6 Wochen lang wiederholt. ZUMBA ist Herz-Kreislauftraining und schult die Koordination; großer Spaßfaktor inklusive für alle, die Lust auf Musik und Takt haben.

## **Einsteiger-Level!**

Ca. 45 Minuten lang ZUMBA/Aerobic, danach ein kurzes Mattenworkout zum Training der Rumpfmuskeln (Bauch und Rücken)

**29.8. - 10.10. | 11,15 Uhr**

Haus des Gastes | Hindenburgstraße 58 | 32760 Detmold/  
Hiddesen

Infos: Judith Westhoff unter [livstromdeinflow@icloud.com](mailto:livstromdeinflow@icloud.com)

**Anmeldungen bis 18.8., Mindestteilnehmerzahl 8**

Judith Westhoff ist staatlich geprüfte Fitnessfachwirtin und Lehrerin für Bewegung und Gesundheit. 30 Jahre lang hat sie im Frankfurter Raum in verschiedenen Studios und Vereinen Kurse angeboten (Aerobic, Zumba, Pilates, Rückengymnastik, Reha, Bauch-Beine-Po, Yin Yoga, Neuro-Athletik etc.).



Foto: PEXELS