



**ZUMBA**<sup>®</sup>  
fitness

50+

## Special im Mai - Zumba 50+

Dieser Kurs richtet sich speziell an die Generation 50+ und fit gebliebene Senioren!

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein Zumba-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.

Termine: jeweils samstags am 9. Mai, 16. Mai, 23. Mai, 30. Mai  
von 11:00-12:00 Uhr

Ort: Turnhalle des TuS Barop 1862 e. V.  
Menglinghauser Straße 15, 44227 Dortmund

Kosten: Für Vereinsmitglieder und Kursteilnehmer des TuS Barop  
12€ für 4 Stunden  
Für alle Anderen 24€ für 4 Stunden

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmern statt!

Anmeldung: Nadine Sauerbier  
0231 98530185  
0177 8344709  
[n-sauerbier@unitybox.de](mailto:n-sauerbier@unitybox.de)

