



VEREIN FÜR TURNEN, FITNESS, TANZEN  
GESUNDHEITS-, REHABILITATIONS- UND FREIZEITSPORT

### *Was ist Zumba Fitness® überhaupt?*

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Workout zu hauptsächlich lateinamerikanischer Musik. Im Vordergrund eines Zumba-Kurses steht der Spaß. Durch verschiedene Musik und Tanzstile ergeben sich schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe, die ein unvergleichliches Ausdauertraining bieten. Die lockere und mitreißende Stimmung in einer Zumba®-Stunde lassen einen schnell vergessen, wie hart man eigentlich trainiert. Um mit Zumba® anzufangen ist es nie zu spät, man braucht weder tänzerischen Vorkenntnisse noch ein hohes Fitnessniveau. Zumba® ist für jeden geeignet. Einfache Schrittkombinationen und nur wenige Grundschritte ermöglichen jedem einen leichten Einstieg in eine Zumba®-Stunde.

Ab dem 12.09.2010 wird jeden Sonntag um 17.00 Uhr eine Zumba®-Stunde beim ISV Emden e.V. unter der Leitung von Anke Ennen angeboten.

Geschäftsstelle: Kösliner Straße 1a, 26721 Emden, Telefon 0 49 21 / 58 79 41, Fax 0 49 21 / 58 79 43

E-Mail: [isv@ewetel.net](mailto:isv@ewetel.net), Internet: <http://www.isv-emden.net>

---

Sparkasse Emden, Konto-Nr. 20 99 687 / BLZ 284 500 00

Ostfriesische Volksbank eG, Konto-Nr. 80 000 58 400 / BLZ 285 900 75

# PARTY YOURSELF INTO SHAPE.™

The Latin-inspired, easy-to-follow,  
calorie-burning, dance fitness-party™.  
Feel the music and let loose.



**ZUMBA**<sup>®</sup>  
fitness



**FOR CLASS DETAILS**  
CONTACT YOUR LICENSED ZUMBA INSTRUCTOR:

**Anke Ennen**  
**0178-5584238**  
anke.ennen@web.de

Ab dem 12.09.2010  
Jeden Sonntag um 17.00 Uhr  
Ich freue mich auf euch!  
Eure Anke



ISV Emden  
Kösliner Str. 1a  
26721 Emden

JOIN THE  
**party**™