



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, 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
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™