

# ZUMBA, FITNESS & GYMNASTIK

Problemzonengymnastik (BBP), Rückenfitnessgymnastik, tänzerische Gymnastik, Core-Training und Zumba – Wir bieten Ihnen für jeden Bedarf ein umfangreiches Programm.

**Doris Richard** (Sport-und Gymnastiklehrerin, Mitglied im Forum Gesunder Rücken, besser Leben e.V.) ist unsere professionell ausgebildete und lizenzierte Trainerin für Fitness, Gesundheit und Zumba. Weitere Zusatzqualifikationen und aktuelle Weiterbildungen sichern das gesundheitsfördernde Trainingsprogramm.

Monatsrate bei Lastschriftverfahren: € 40

**Teilnahme an allen Kursen möglich, auch mehrfach in der Woche!**

Wie wäre es mit einer kostenlosen, unverbindlichen Probestunde?

TAG	Uhrzeit	Thema	Lehrer
MO	17:30–18:30	Rückenfit	
MO	17:45–18:45	Tänzerische Gymnastik (für Damen) mit Musik	
MO	18:45–19:45	BBP & mehr	
DI	17:40–18:40	BBP & mehr	
DI	18:40–19:40	Rückenfit	
DI	19:45–20:45	Zumbafitness	
MI	09:30–10:30	Funktionsgymnastik / BBP	
MI	10:30–11:30	Zumbafitness	
MI	18:00–19:00	Dance4Fans	
DO	09:30–10:30	Rückenfit	
DO	16:45–17:45	Rückenfit	

<b>TAG</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Thema</b>	<b>Lehrer</b>
DO	17:45–18:45	Core-Training	
DO	19:00–20:00	Zumbafitness	