



**Neuer Kurs: Oktober-Dezember**



**ZUMBA**  
FITNESS

Zumba® Fitness ist ein abwechslungsreiches Workout für den ganzen Körper, um Kalorien zu verbrennen, die Muskeln zu stärken und Spaß zu haben. Wir bewegen uns zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue und Salsa. Schrittweise lernen wir die Bewegungen, die wiederholt und intensiviert werden. Da keine Vorkenntnisse erforderlich sind, eignet sich der Kurs hervorragend für Anfänger.

**Beginn: Mittwoch, den 23. Oktober 18:15 bis 19:15**

**9 Termine:**  
Oktober: 23. / 30.  
November: 6. / 13. / 20. / 27.  
Dezember: 4. / 11. / 18.

**Ort:** Vereinsheim SCE Gliesmarode (Turnhalle), Jahnzimmer

**Leitung:** Vibeke Holmböge Pedersen

**Gebühren:** Mitglieder 23 Euro (SCE und TSV Schapen)  
Nichtmitglieder 59 Euro

**Anmeldung:** [vibeke.pedersen@scegliesmarode.de](mailto:vibeke.pedersen@scegliesmarode.de)  
oder  
[Michael.mrowietz@scegliesmarode.de](mailto:Michael.mrowietz@scegliesmarode.de) 01515 - 528 4488

**Teilnehmerzahl:** mindestens 6, maximal 14.

Teilnehmer des letzten Kurses haben Vorrang.