



aqua

ZUMBA®



Jeden
Samstag
17.30 Uhr

30 Minuten kostenloses
Aqua Zumba®
im Becken „Sanfte Sole“ mit
Zumba®-Trainer Murat Seyhan

Aqua Zumba® ist eine Mischung aus Zumba® – einem Fitnessprogramm, bei dem bei heißer Musik wie Salsa, Merengue, Calypso, Reggae, Flamenco oder afrikanischem Tanz der Körper gestrafft und die Kondition verbessert wird – und traditioneller Wassergymnastik. Beim Aqua Zumba® wird die partyähnliche Atmosphäre des Tanz-Fitnessprogramms vom Land ins Wasser gebracht. Die Bewegungen sind so abgewandelt, dass diese zum Wasser passen, ohne etwas an Identität einzubüßen.

Aqua Zumba® ist für jeden geeignet und sehr effektiv. Man muss nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.



www.kristall-saunatherme-ludwigsfelde.de

Kristall Saunatherme Ludwigsfelde



Fichtestraße · 14974 Ludwigsfelde · Tel. (0 33 78) 5 18 79-0 · Fax 5 18 79-33