



Zumba ist der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spass haben“. Heisse süd-amerikanische Musik, kombiniert mit Fitnessselementen und leichten Basis-Tanzschritten ergeben ein begeisterndes und unkompliziertes Tanz- und Fitness-Programm.

Bei **ZUMBA** steht nicht das perfekte Können, sondern der **SPASS** an der Bewegung und der Musik im Vordergrund. Es wird keine Theorie erklärt, sondern hauptsächlich **Dance- & Fitness-Moves** wiederholt und geschwitzt!

<b>Start:</b>	<b>Mittwoch, 05.01.2022</b>
<b>Weitere Kurstage:</b>	<b>19.01./ 26.01./02.02./09.02./16.02./23.03./30.03./ 27.04./04.05./11.05./18.05./01.06./08.06./22.06./</b>
	<b>Kurstage frei wählbar!</b>
<b>Zeit:</b>	<b>19.00h –20.00h</b>
<b>Anziehen:</b>	<b>Sportkleider und Turnschuhe</b>
<b>Kosten:</b>	<b>Fr. 14.-</b>
<b>Kursleitung/ Instructor:</b>	<b>Mara Forster (Chrättli-Team) gianicomara160@msn.com</b>
<b>Ort:</b>	<b>Familienzentrum Chrättli Weststrasse 19, 4242 Laufen</b>
<b>Anmeldung:</b>	<b>nur online - via <a href="http://www.chraettli.ch">www.chraettli.ch</a></b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>2 Tage vor Kurstag</b>

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!**