



Zumba ist der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spass haben“. Heisse süd amerikanische Musik, kombiniert mit Fitness Elementen und leichten Basis-Tanz-

schritten 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!

Start:	Mittwoch, 30. Oktober 2019
Weitere Kurstage:	13.11. / 20.11 / 27.11. / 11.12. / 18.12.2019
	Kurstage frei wählbar!
Zeit:	19.00h – 20.00h
Anziehen:	Sportkleider und Turnschuhe
Kosten:	Fr. 14.- / pro Person und Kurstag
Kursleitung/ Instructor:	Mara Forster (Chrättli-Team) gianicomara160@msn.com
Ort:	Familienzentrum Chrättli Weststrasse 19, 4242 Laufen
Anmeldung:	nur online - via www.chraettli.ch
Anmeldeschluss	2 Tage vor Kurstag

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!