



## **Kurse für Erwachsene**



Zumba ist der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spass haben“. Heisse süd amerikanische Musik, kombiniert mit Finesselementen 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>Donnerstag, 30. Oktober 2019</b>
<b>Weitere Daten:</b>	<b>13. 11. / 20.11 / 27.11. / 11.12 / 18.12.2019</b>
	<b>Kurstage frei wählbar!</b>
<b>Zeit:</b>	<b>19.00h bis 20.00h</b>
<b>Anziehen:</b>	<b>Sportkleider und Turnschuhe</b>
<b>Kosten:</b>	<b>Fr. 14.- / pro Person und Kurstag</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!