

**Neu beim TV 1910 Girbelsrath e.V.
„Latin Fitness“**

www.tv-girbelsrath.com. Hier findet man ausführliche Informationen auch zu anderen Aktivitäten des Vereins.

das ist Tanz-Fitness (nach Zumba Art), die sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Hierbei handelt es sich um ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System.

Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Körper und das Herz-/Kreislaufsystem fördern. Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können sofort und einfach folgen, da man kein Tänzer sein muss, um erfolgreich mitzumachen.

Was ist das besondere an „Latin Fitness“ ?

- **It's fun!** Ein "verstecktes" Training, weil die Teilnehmer so viel Spass dabei haben, dass sie den Trainingseffekt nicht merken. Endlich ein Programm, das man jeden Tag machen möchte und dabei Spass hat.
- **Es ist anders!** Die Musik, die Schritte die Bewegungen und das Körpergefühl sind mit nichts zu vergleichen.
- **Es ist einfach!** Egal welches Fitnessniveau, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen. Einfache Schritte machen es jedem leicht.
- **Es ist effektiv!** Es basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und jedes gewünschte Fitness-Ziel zu erreichen.

Das neue Angebot startet ab 16. April 2012, Montags von 18:15 Uhr – 19:15 Uhr für Teilnehmer ab 18. Jahre beim TV 1910 Girbelsrath e.V.

Die Kursleiterin - Frau Ursula Seidscheck-Beginn, Tel.: 02421/971474 – freut sich schon heute auf viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter **015122204246** oder im Internet unter