



# ZUMBA®

**Liebe Mielenhäuser Mitbürgerinnen und Mitbürger,**

der **TTSV Mielenhausen e.V.** bietet ab dem 24. April regelmäßig einen Zumba-Kurs an, welcher von **einer ausgebildeten und zertifizierten Zumbatrainerin** übernommen wird.

Zumba, ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegung zusammensetzt, integriert einige Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining, um Fettverbrennung zu maximieren und Herz und Kreislauf zu stärken. Die Tanzbewegungen sind einfache Schritte, die außerdem den Muskelaufbau im Gesäßbereich, in Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln, sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern.

**Wann: Jeden Montag von 19:30 Uhr – 20:30 Uhr  
ab dem 24 April 2017**

**Wo: Dorfgemeinschaftshaus Mielenhausen  
mit Laura Ibendahl - Zumba Instructor**

Für Vereinsmitglieder des TTSV Mielenhausen e.V. ist dieser Kurs kostenfrei. Sie rutschen aber in Kostengruppe "aktiv Zumba"!

Die Kosten für Nichtmitglieder bzw. Gäste belaufen sich auf 5 € pro Stunde.

Der Eintritt in den TTSV Mielenhausen e.V. - der Jahresbeitrag beträgt 60,- € - ist jederzeit möglich! (siehe Beitrittserklärung Rückseite)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an eine der unten stehenden Personen!

1. Vorsitzender Tim Tulowitzki  
Mobil: 0172/8728653  
E-Mail: tim.tulowitzki@gmx.de



2. Vorsitzender Kevin Apel  
Mobil: 0151/58840084  
E-Mail: apel-kevin@gmx.de

Wir freuen uns auf Euch!