

Jeden Freitag
17.30 Uhr



aqua

ZUMBA®

30 Minuten kostenloses Aqua Zumba®

im 1,5 % Solebecken
mit Zumba®-Trainerin
Birgit Hamann

Aqua Zumba® ist eine Mischung aus Zumba® – einem Fitnessprogramm, bei dem bei heißer Musik wie Salsa, Merengue, Calypso, Reggae, Flamenco oder afrikanischem Tanz der Körper gestrafft und die Kondition verbessert wird – und traditioneller Wassergymnastik.

Beim Aqua Zumba® wird die party-ähnliche Atmosphäre des Tanz-Fitnessprogramms vom Land ins Wasser gebracht. Die Bewegungen sind so abgewandelt, dass diese zum Wasser passen, ohne etwas an Identität einzubüßen.

Aqua Zumba® ist für jeden geeignet und sehr effektiv. Man muss nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.



Kristall Kur- & Gradier-Therme

Am Kähling 1 · 19336 Bad Wilsnack
Tel. (03 87 91) 80 88- 0 · Fax 80 88-33

www.kristalltherme-bad-wilsnack.de
info@kristalltherme-bad-wilsnack.de