



Medizinisches Trainingszentrum Arlesheim

gemeinsam statt einsam

Zumba

Zumba ist eine Bewegungsform vereint aus Fitness und Tanz, angeregt durch Musikrichtungen wie Salsa, Merengue, Cumbia und weiteren Stilrichtungen. Zumba heisst in der spanischen Umgangssprache: Sich schnell bewegen und Spass haben. Zumba ist leicht erlernbar. Durch die schnellen Bewegungen werden Kreislauf und Stoffwechsel angeregt sowie die koordinativen Fähigkeiten gefördert.

Kursleitung: Violetta Blatter
Eidg. Dipl. Fitnessinstructorin SFGV
Bewegungspädagogin LPGU
Group Fitness Classic Instruktor SAFS
ZIN Instructor Network

Kurstage: Dienstag 19.30 – 20.30
Mittwoch 19.00 – 20.00
Freitag 12.30 – 13.30

Kurskosten: 12 Lektionen à 50 Minuten Fr. 260.-

Anmeldung: per untenstehenden Talon, Fax, Tel. oder Mail

MTZ Sirius Pfeffingerhof, Stollenrain 11, CH 4144 Arlesheim

Tel. + 41 61 705 75 10

Fax:+ 41 61 705 76 17

E-Mail: info@mtzsirius.ch

www.mtzsirius.ch

Zumba

Dienstag Mittwoch Freitag

Name/Vorname

Geb.Datum

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-mail