



STRONG by Zumba® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrie-Training. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran.

In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG by Zumba® Trainer wechseln Musik und Übungen regelmäßig aus, damit du deine Grenzen immer weiter stecken kannst.

Auch für Nichtmitglieder des TuS Holzkirchen!

Angebot als Kurssystem:

- **STRONG by Zumba®**
- **13 x 45 Minuten immer Montags 19.10-19.55 h**
- **Ort: TUS Holzkirchen, Fitnessraum Raiffeisenstr. 14**
- **Starttermin: 07.10.2019**
- **Begrenzte Teilnehmerzahl, nur 12 Plätze verfügbar**
- **Kosten: 55 € für Mitglieder und 115 € für Nicht-Mitglieder**
- **Kursleitung: Francis Bader, geprüfter Fitnesscoach inkl. Fitnesstrainer A/B und PT-Lizenz, Gruppenfitnesstrainerin, STRONG by Zumba Instruktorin**
- **Anmeldung ab 05. August im Online-Buchungssystem des Tus**

Termine: Beginn 07.10.2019 – 21.01.2020 (Ferienzeiten ausgespart) immer montags

Bei Fragen zum Kurs ruft mich unter 0171/8098261 an!

Ich freue mich auf Euch,

Eure Francis