



Turnerschaft 1860 Frankfurt am Main-Heddernheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

NEU ab
02.09.2026

Zumba Basic®

ZUMBA® - Tanz dich fit!

**Komm vorbei und werde Teil
unserer Zumba-Familie!**

Warum Zumba:

- 100 % Spaß
- gute Laune garantiert
- sorgt für Stressabbau
- fühlt sich nach Party an und nicht wie eine Trainingseinheit
- Tanzen, Ausdauer- und Ganzkörper-Workout in Einem
- Sport in der Gemeinschaft
- schafft ein positives Körpergefühl
- vom Alltag abschalten und Energie auftanken

Was dich erwartet:

- mitreißende Stimmung und jede Menge Spaß an der Bewegung
- wertschätzende und motivierende Kursatmosphäre
- dynamische Tanz- und Fitnessbewegungen
- effektives Training für mehr Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- abwechslungsreiche Musik aus Lateinamerika und aller Welt
- in einer Stunde bis zu 500 Kalorien ver"tanzen"



Für wen?

- für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, aller Altersklassen und Fitnesslevel
- für Menschen, die Fitness mit Spaß verbinden möchten
- für alle, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten

**Für jeden machbar: Egal ob Tanzprofi oder Anfänger;
einfach mitmachen und Spaß haben!**

**Starte mit uns in eine energiegeladene Zumba-
Stunde voller Musik, Bewegung und Lebensfreude.**

Leitung: Julia Wagner

lizenzierte Zumba Trainerin, langjährige Tanzerfahrung
in diversen Disziplinen

Wann: mittwochs, am 02.09.26, 09.09.26, 16.09.26,
23.09.26 und 30.09.2026

Uhrzeit: 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Kleiner Saal

Kosten: 25,00 € pro Teilnehmer

Teilnehmerzahl: mind. 5 Personen; max. 15 Personen

Teilnahmebedingungen:

**Verbindliche Anmeldungen nur schriftlich unter
Verwendung des entsprechenden Formulars:
„Anmeldeformular für Kurse / Workshops“**

Bei ausreichendem Interesse besteht die Planung ein
Regelanbegot im Zumba® Basic anzubieten.



Internet: www.turnerschaft-heddernheim.de
E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de
Telefon: 069 / 57 75 33

