



SV 1965 Nordheim e.V.

[www.sportverein-nordheim.de](http://www.sportverein-nordheim.de)

SV 1965 Nordheim e.V., Baumenheimer Str. 8, 86609 Donauwörth

# Zumba Step

Ab Freitag, den 23. September 2022 findet in der Zeit von 17:00 – 17:45 Uhr „Zumba Step“ unter Zumba-Instructor Adriana Arcaraz statt.

Der Kurs findet 12 x statt.

Für Mitglieder kostet der Kurs 18,00 €, für Nichtmitglieder 55,00 €.

Genau wie beim klassischen [Zumba® Fitness](#), stehen auch in der Step-Version Musik und Spaßfaktor im Vordergrund und das Power-Workout fühlt sich selten wie ein solches an. Der Unterschied beim Zumba® Step liegt besonders in der veränderten Koordination der Schritte, die gezielt Balance und Tiefenmuskulatur trainieren. Durch das Step Board findet das Workout auf zwei Ebenen statt, wodurch die Schritte noch intensiver wirken.

Das Zumba® Step richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen. Wer schon immer mal Step ausprobieren wollte, wird mit Zumba® Step sehr viel Freude haben. Auch Step Aerobic Liebhaber kommen hier voll und ganz auf ihre Kosten. Alter und Fitnesslevel spielen hier keine Rolle.

**Die Teilnahme kann nur nach vorheriger Anmeldung erfolgen unter:**

Stefanie Thiem

[stefanie.thiem@sportverein-nordheim.de](mailto:stefanie.thiem@sportverein-nordheim.de)