



LAUF-CLUB WEILERSWIST e. V.

Laufen - Fitness - Walking



Geschäftsstelle LCW – Timo Pfannenschmidt
Martin-Luther-Straße 31 – 53919 Weilerswist

Zumba mit Nicole

Endlich geht es wieder los!

Der Lauf-Club Weilerswist bietet ab dem 06.09.2017, immer mittwochs um 20:15 Uhr, einen neuen Zumba-Kurs in der Erft-Swist-Halle an.

Der Zumba-Kurs mit Nicole Wasch geht über 10 Stunden. Da in den Herbstferien kein Hallensport angeboten wird, macht der Kurs dann eine zweiwöchige Pause und geht nach den Ferien weiter.

Die Kursgebühr beläuft sich auf 5.- Euro für aktive LCW Mitglieder und 35.- Euro für Nichtmitglieder/inaktive LCW Mitglieder. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

Zumba ist ein Tanz-Fitness Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik.

Man verbessert die Kondition und die Koordination, kräftigt und strafft die Muskulatur und verbrennt so ganz nebenher auch noch jede Menge Kalorien.

Und das Beste: es macht auch noch jede Menge Spaß! So merkt man gar nicht, dass man trainiert. Man fühlt sich einfach gut.

Jeder kann mitmachen! Es sind keine Tanzkenntnisse erforderlich!

Einfach dabei sein und Spaß haben!

Anmeldung und Infos unter:

Nicole.Wasch@rwe.com oder

Tel. 0152/29417419

Mit sportlichen Grüßen
Lauf-Club Weilerswist e.V.
- Der Vorstand -