



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

Aktuelles von der BSG

Neu bei der BSG

Dance Aerobic Zumba Style

Modernes Aerobic mit Mambo, Salza, Cha Cha Cha, Rumba und Flamenco Tanzschritten und Zumba Elementen.

Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken motivierend. Ausdauer und Koordination werden extrem trainiert. Mit animierender Musik und interessanten Schrittkombinationen können die Teilnehmer etwas Gutes für ihren Körper und ihre Gesundheit tun. Der ganze Körper kommt in Schwung, die Kondition wird gesteigert; Koordination, Muskelaufbau und Rhythmusgefühl wird verbessert.

Im Anschluss folgt eine Stretch- und Relax-Phase, um Beine und Rücken zu dehnen.

Viel Spaß und Schweiß sind garantiert!

Übungsleiter: Herr Mischa Schmitz

Übungszeit: Montags, 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Mädchengymnasium Jülich, Römerstr. 12