

**Kurs 124: Zumba zuhause**



Möchten Sie zuhause ein wenig Fitness machen?  
Tanzen Sie gerne in Ihrem Zimmer?  
Oder in einem Gemeinschafts-Raum mit anderen zusammen  
aus Ihrer Gruppe?  
Dann machen Sie mit bei "Zumba zuhause"!

So geht es:  
Sie erhalten jeden Montag  
ein Video mit einfachen Bewegungen.  
Wir üben diese Bewegungen.  
Wir üben den Zumba-Tanz.  
Sie hören Musik dazu.  
Sie können der Kursleitung ein Video oder Bild schicken.



<b>Leitung</b>	Christine Aeschbacher
<b>Wo</b>	zuhause,
<b>Für wen</b>	Sie tanzen gerne. Sie hören gerne Musik.
<b>Kosten</b>	Fr. 40.–
<b>Hinweis</b>	Sie arbeiten zuhause, wann Sie möchten. Sie erhalten Videos für 6 Mal. Sie können Christine Aeschbacher bei Fragen auch anrufen oder eine Mail senden.

Dienstag, 19.00-20.00 Uhr, 6-mal  
Februar 16. / 23.  
März 2. / 9. / 16. / 23.

Wenn sie sich anmelden, erhalten Sie das erste Video am Montag, 15.  
Februar.  
Dort sehen sie Christine Aeschbacher. Sie zeigt Ihnen die Übungen.  
Sie hören die Musik dazu und können mittanzen.  
Sie können die Filme auf dem Handy sehen oder auf einem Computer.  
Wenn Sie Hilfe benötigen, können Sie die Kursleiterin anrufen.

<b>Anzahl Teilnehmende</b>	6–15
<b>Anmeldeschluss</b>	10.02.2021

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**