

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Zumba Kurs 1

Inhalt des Kurses:

Das Zumba-Workout basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend - Salsa, Merengue, Samba, Bauchtanz, Flamenco und Reggaeton sind hier der Schwerpunkt. Zumba Psychologie: Sorgen wegtanzen! Vorteile von Zumba: Dynamisches Workout für die Körpermitte, hohe Kalorienverbrennung, straffer Körper, Muskeldefinition, positives Selbstbild.

Termine*:	Di. 10.04.2018 - 25.09.2018
Uhrzeit:	09:00 - 09:55 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Irene Pais-Brückl
Teilnehmeranzahl:	30
Kosten:	50,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger
Raum/Ort:	Raum 358

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Zumba Kurs 2

Inhalt des Kurses:

Das Zumba-Workout basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend - Salsa, Merengue, Samba, Bauchtanz, Flamenco und Reggaeton sind hier der Schwerpunkt. Zumba Psychologie: Sorgen wegtanzen! Vorteile von Zumba: Dynamisches Workout für die Körpermitte, hohe Kalorienverbrennung, straffer Körper, Muskeldefinition, positives Selbstbild.

Termine*:	Di. 10.04.2018 - 25.09.2018
Uhrzeit:	10:00 - 10:55 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Irene Pais-Brückl
Teilnehmeranzahl:	30
Kosten:	50,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 358

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Zumba Kurs 3

Inhalt des Kurses:

Das Zumba-Workout basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend - Salsa, Merengue, Samba, Bauchtanz, Flamenco und Reggaeton sind hier der Schwerpunkt. Zumba Psychologie: Sorgen wegtanzen! Vorteile von Zumba: Dynamisches Workout für die Körpermitte, hohe Kalorienverbrennung, straffer Körper, Muskeldefinition, positives Selbstbild.

Termine*:	Di. 10.04.2018 - 25.09.2018
Uhrzeit:	19:00 - 19:55 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Irene Pais-Brückl
Teilnehmeranzahl:	30
Kosten:	55,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 301

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm**Zumba Kurs 4****Inhalt des Kurses:**

Das Zumba-Workout basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend - Salsa, Merengue, Samba, Bauchtanz, Flamenco und Reggaeton sind hier der Schwerpunkt. Zumba Psychologie: Sorgen wegtanzen! Vorteile von Zumba: Dynamisches Workout für die Körpermitte, hohe Kalorienverbrennung, straffer Körper, Muskeldefinition, positives Selbstbild.

Termine*:	Do. 12.04.2018 - 26.07.2018
Uhrzeit:	20:00 - 20:55 Uhr
Einheiten:	14
Kursleiter/in **::	Irene Pais-Brückl
Teilnehmeranzahl:	25
Kosten:	40,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 301

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Zumba Kurs 5

Inhalt des Kurses:

Das Zumba-Workout basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend - Salsa, Merengue, Samba, Bauchtanz, Flamenco und Reggaeton sind hier der Schwerpunkt. Zumba Psychologie: Sorgen wegtanzen! Vorteile von Zumba: Dynamisches Workout für die Körpermitte, hohe Kalorienverbrennung, straffer Körper, Muskeldefinition, positives Selbstbild.

Termine*:	Mi. 25.04.2018 - 05.09.2018
Uhrzeit:	19:00 - 19:55 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Eva Hertlein
Teilnehmeranzahl:	50
Kosten:	50,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Sportfeld Sporthalle
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an: sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.