



GESUNDHEITSSPORT  
ZUMBA - GOLD

## Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

Email: [pia.michels@hopitauxschuman.lu](mailto:pia.michels@hopitauxschuman.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu](http://www.gesondheetszentrum.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu/blog/](http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/)

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ  
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



### EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK:

BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GEBÄUDE. IN DIESEM GEBÄUDE NEHMEN SIE DEN LIFT AUF DEN 3. STOCK ZUM EMPFANG DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV MEDIZIN.





## Zumba Gold

Zumba ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit Rhythmen aus der südamerikanischer und internationaler Musik.

Zumba Gold ist ein speziell auf ältere Teilnehmer zugeschnittenes Zumba Fitness Angebot. Alle Elemente aus den klassischen Zumba-Kursen sind erhalten, aber die Unterrichtsstunden werden speziell auf die Bedürfnisse der älteren Generation ausgerichtet. Dies beinhaltet unter anderem ein angepasstes Tempo und andere Arten von Bewegungen, die leichter zu erlernen sind.

Für am Zumba-Gold-Kurs teilzunehmen, brauchen Sie keine Vorkenntnisse im Tanzen. Das Wichtigste ist, sich bewegen zu wollen und Spass daran zu haben. Beim Zumba wird der ganze Körper beansprucht, dabei trainiert man die Ausdauer und verbrennt viele Kalorien.



## Für wen ist Zumba geeignet?

Zumba ist für jedermann geeignet und ist Lebensfreude pur!

Zumba-Gold stellt sich dazu noch speziell auf eventuelle Bewegungseinschränkungen bei Senioren ein.

Dieser Kurs fördert eine gesunde und fittere Lebensweise. Gleichzeitig soll aber durch die angepassten Techniken sichergestellt sein, dass niemand überfordert wird und alle Tänzer- egal wie fit sie noch sind- den Spass an Zumba nicht verlieren. Denn das ist schliesslich die Hauptsache und sollte immer im Vordergrund stehen.



## Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Kurse à 60 Minuten immer Montags, von 10:30 -11:30 Uhr

## Sprache

Luxemburgisch

## Anmeldung

Tel.: 28 88-6363  
Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

## Preis

6 Kurse für 120 € oder 12 Kurse für 220€  
wird nicht von der Krankenkasse (CNS) erstattet