

Sitz-Zumba im Löwentreff

Vahr. Der Vahrer Löwen e.V. bietet gemeinsam mit vacances mobiler Sozial- und Pflegedienst montags ein neues Bewegungsangebot im Löwentreff an: beim Sitz-Zumba werden ab 11:00 Uhr zu rhythmischer Musik im Sitzen die Muskeln trainiert - auch die Lachmuskeln.

Mit Musik geht alles besser, auch wenn es um Bewegung und Training geht. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Viele Übungen können leicht abgewandelt auch im Sitzen durchgeführt werden. Mit dem neuen Angebot Sitz-Zumba im Löwentreff am Fuße des Olymps in der Eislebener-Str. 31a bieten die Vahrer Löwen und vacances jeden Montag ab 11:00 Uhr ein neues, frisches und fröhliches Angebot nicht nur für Senioren an. Weitere Information erhalten Interessierte bei den Vahrer Löwen unter Telefon 959 13 48.

Bildunterschrift:

Sitz-Zumba-Anleiterin Samantha Wijayakula