

## **Dein SCRW Altenstadt.**

Sport, Reha, Fitness & Freude an Bewegung.  
Miteinander, Austausch, Wertschätzung & neue Kontakte knüpfen



## **Zumba-Gold – Das heiße Tanz-Fitness-Programm**

Zumba-Gold ist unser Tanz-Fitness-Programm zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Popmusik für Personen jeden Alters, auch und vor allem für aktive ältere Erwachsene, die sich gerne zur Musik bewegen und sich fit halten möchten.

Wir bieten ein gelenkschonendes Workout in moderater Geschwindigkeit, bei dem man trotzdem ins Schwitzen geraten kann.

Zumba macht immer gute Laune und bringt allen Teilnehmern eine Menge Spaß.

Durch einfache Schrittfolgen ist Zumba leicht zu erlernen und sehr effektiv für das Herz-Kreislauf-System, Gleichgewicht und deine Koordination.

Eine Wohlfühlstunde in einem angenehmen sozialen Umfeld, bei dem der Alltag zur Seite rückt und Wohlbefinden angesagt ist.

Trau dich und komme zum unverbindlichen Probetraining vorbei. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Zumba immer Donnerstags um 18.30 Uhr in der Altenstadthalle.

Parken fußläufig möglich! Nähere Infos bei unserer Übungsleiterin Christine Sarac unter 0176 – 23440 370 oder über unsere Homepage [www.sc-rotweiss.de](http://www.sc-rotweiss.de)

Wir freuen uns auf Dich!

Das SCRW Vorstandsteam

Unsere Vision:

Wir sind ein offener Sportverein, der Menschen zusammenbringt, um gemeinsam innovative Wege im Gesundheitssport zu gehen. Unser Ziel ist es, eine aktive und gesunde Gemeinschaft zu fördern, in der jeder willkommen ist. Durch kreative Ansätze inspirieren wir unsere Mitglieder, aktiv zu bleiben und ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für innovative Sportkultur, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.