

Dein SCRW Altenstadt.

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



Zumba® Fitness – Tanz dich fit

Unter dem Motto „Tanz dich fit“ bietet der SC Rot-Weiß Altenstadt e.V. zum Beginn des neuen Jahres das ansteckende Tanzfitnesskonzept Zumba® Fitness an.

Bei Zumba® Fitness steht die mitreißende lateinamerikanische Musik und der Spaßfaktor im Vordergrund und das Power-Workout für den ganzen Körper gleicht einer Fitness-Party.

Den Teilnehmern wird ein kraftvolles und kalorienverbrennendes Training mit einfachen Tanzbewegungen und Elementen aus dem Aerobic geboten.

Durch die Abwechslung zwischen schnellen und langsamen Rhythmen entsteht das schweißtreibende Intervalltraining, welches die Fettverbrennung anregt und die Kondition steigert.

Der Kurs findet jeden Dienstag von 19:30 bis 20:30 Uhr (außer in den Schulferien) in der Altenstadthalle statt.

Die Kursgebühr (10er Karte) beträgt für SCRW Mitglieder 20,- € und Nichtmitglieder zahlen 40,- €.

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

Parken fußläufig! Nähere Infos bei unserer Übungsleiterin Sandra Fleischer unter 0177 – 5732 803 oder über unsere Homepage 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.