



BSV AOK Dresden e.V. Sternplatz 7 01067 Dresden

An alle Trendsetter am Standort Dresden

BSV AOK Dresden e.V.
Sternplatz 7
01067 Dresden
www.bsv-dresden.de

Lars Sieler
Vorsitzender des Vorstandes

Telefon: (0351) 4946 - 14177
Telefax: 01805 - 026509 - 400
E-Mail: lars@bsv-dresden.de

Dresden, 12. Juli 2011

Neues Kursangebot „Zumba Fitness®“

Liebe Sportfreunde!

Auch in diesem Jahr wollen wir wieder einen erfolgversprechenden Trend aufgreifen. Ab dem 2. September 2011 wandeln wir den bisherigen Freitags-Kurs „Bauch und Rücken Spezial“ und bieten stattdessen den Kurs „Zumba Fitness®“ an.

Kurs „Zumba Fitness®“		
freitags	14.00 - 15.00 Uhr	Sportboden (5. Etage) Sternplatz 7 in Dresden

Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness. Zumba rückt den Spaßaspekt in den Vordergrund und man verliert ganz nebenbei noch ein paar überflüssige Pfunde.

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Calypso, Reggaeton und Cumbia lassen die Hüften schwingen. Bei so viel Abwechslung und Freude, merkt man gar nicht, dass gleichzeitig ein effektives Training stattfindet.

Die mitreißende Musik motiviert zusätzlich. Die abwechslungsreichen Tanzstile und die einfachen Schrittmuster verleiten zum Mitmachen und Dabeibleiben.

Den Kurs wird die frisch zertifizierte Trainerin Ramona Kühn leiten. **Bei Interesse melden Sie sich bitte per E-Mail bis zum 15.08.2011 bei ihr an (ramona.kuehn@plus.aok.de).**

Gern können die ersten beiden Kurseinheiten auch ohne eine Mitgliedschaft im BSV AOK Dresden e.V. absolviert werden. Ein weitermachen verpflichtet jedoch zum Eintritt in den BSV.

Weitere Informationen folgen kurz vor Beginn des Kurses per E-Mail.

SPORT FREI! – Der BSV-Vorstand

BSV AOK Dresden e.V.
Sternplatz 7
D-01067 Dresden
kontakt@bsv-dresden.de
www.bsv-dresden.de

Telefon: 0351 4946 14177
Telefax: 0180 5 026509 400
Eingetragen im
Amtsgericht Dresden - VR 2495

1. Vorsitzender: Lars Sieler
2. Vorsitzender: Andreas Kunath
Finanzvorstand: Frank Sabisch
Vorstandsmitglied: Alexander Nordin
Vorstandsmitglied: Carsten Schwarz

Bankverbindung:
Konto 3120083355
BLZ 85050300
Ostsächsische
Sparkasse Dresden