

EST 2016

LIMITLESS

· SPORTS ·

# Sommer Special

**Ab 03.06.2022 bis 26.08.2022  
findet immer freitags  
von 18.30 bis 19.20 Uhr**

**Zumba® Toning  
mit Heike statt**

**Zumba® Toning ist für diejenigen, die gerne Party machen möchten, aber gleichzeitig auch Wert auf Kräftigung und Muskeldefinition legen. Durch das Hinzufügen von Widerstand mit der Verwendung von Zumba® Toning Sticks (oder leichten Gewichten) konzentriert man sich auf bestimmte Muskelgruppen. So bleiben du und deine Muskeln immer bei der Sache! Leichte, Maracas - ähnliche Toning Sticks unterstützen das Rhythmusgefühl und die Koordination. Gleichzeitig werden bestimmte Zonen wie Arme, Rumpf und Unterkörper gestärkt.**

**LETS GO**

*Weil wir's können!*



[WWW.LIMIT-LESS.DE](http://WWW.LIMIT-LESS.DE)



[/LIMITLESSDEUTSCHLAND](https://www.facebook.com/LIMITLESSDEUTSCHLAND)



[/LIMITLESS\\_DEUTSCHLAND](https://www.instagram.com/LIMITLESS_DEUTSCHLAND)