

# Zumba Gold® – Bern Bethlehem

## Für Migrantinnen 55+

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Zumba Gold stellt die Bewegungen auf die Bedürfnisse älterer Teilnehmenden ab. Die Koordination und Kondition können langsam und gezielt aufgebaut werden. Es eignet sich um fit und in Bewegung zu bleiben.

### Zielpublikum

Migrantinnen über 55 Jahre alt.  
Alle sind herzlich willkommen, keine Vorkenntnisse nötig.  
Alle Sprachen.

### Kursleitung

Constanza Brodbeck, zertifizierte Zumba Gold Trainerin, Tel. 079 472 59 23

### Kursbegleitung

Christa Neubacher, Sozialarbeiterin  
Tel. 031 996 18 56

### Kursdaten

Mittwochs 9 – 10 Uhr  
13. Februar – 03. April 2019  
Kursnummer: I195043-1

### Kursort

Saal der reformierten Kirchgemeinde  
Bethlehem (1. Stock)  
Eymattstrasse 2b  
3027 Bern



### Dauer

8 x 1 Stunde

### Preis

CHF 2.- / Mal

### Mitbringen

Turnkleidung oder bequeme Kleider,  
Turnschuhe, Wasser

### Keine Anmeldung nötig

## SRK Kanton Bern, Bildung SRK

Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen | Telefon 031 919 09 19 | bildung@srk-bern.ch



EVANGELISCH-REFORMIERTE  
BERN-BETHLEHEM

**KIRCHGEMEINDE**

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Canton de Berne Kanton Bern

