

# Zumba Gold® – Köniz Spiegel

## Für Migrantinnen und Migranten 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 und Migranten über 55 Jahre.

Alle sind herzlich willkommen, keine Vorkenntnisse nötig.

Alle Sprachen.

### Kursleitung

Constanza Brodbeck, zertifizierte Zumba Gold Trainerin



### Kursdaten

Donnerstags 18.15 – 19.15 Uhr

31. Januar 2019

7, 14, 28. Februar 2019

7, 14, 21, 28. März 2019

4. April 2019

Kursnummer: I195063-1

### Preis

CHF 54 für 9 Treffen

### Mitbringen

Turnkleidung oder bequeme Kleidung,  
Wasser

### Kursort

Gymnastikhalle der Schule "Spiegel"

Spiegelstrasse 81

3095 Spiegel

Buslinie 16 oder 19, Steingrubenweg

Station

### Anmeldeschluss

Bis spätestens am 10. Januar 2019

### Dauer

9 x 1 Stunde

## SRK Kanton Bern, Bildung SRK

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



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



# Kurs-Anmeldeformular

Frau  Herr

Vorname

---

Name

---

Strasse

---

PLZ und Wohnort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Geburtsdatum

---

Muttersprache

---

Ich melde mich für folgenden Kurs an:

Kursnummer **I195063-1**  Kurstitel: **Zumba Gold – Köniz Spiegel**

Ort/Datum

---

Unterschrift

---

Senden an:

SRK Kanton Bern, Bildung SRK, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen, [bildung@srk-bern.ch](mailto:bildung@srk-bern.ch)



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

