

Mühlacker, 28. März 2017

# PRESSEMITTEILUNG

## Gym and Dance im Jubiläumsjahr 2017

Jeden 1. Samstag im Monat gibt es von Gym and Dance ein Schnupperangebot für Interessierte und Mitglieder unter dem Motto „Fit Ins Wochenende“.

An den nächsten beiden Terminen leitet die ausgebildete C-Trainerin Carmen Müller die Sportstunden in der FitFabrik Mühlacker. Carmen ist hoch motivierend und wird die Teilnehmer samstagsmorgens richtig auf Trab bringen.

Am 01.04.02.2017 startet sie mit KAHA®. Es ist ein sanftes Training, das den Geist mobilisierend fordert und entscheidende Muskelgruppen kräftigt, dehnt und entspannt. Es ist leicht von jedem Teilnehmer in jedem Alter durchführbar. Kaha ist aus der Sprache der Maori und heißt so viel wie „energiegeladen“. Und energiegeladen wirst du dich nach dieser Stunde auch fühlen – versprochen!

Am 6. Mai steht dann Zumba® auf dem Programm. Das heißt lateinamerikanische Musik und Spaß an der Bewegung. Man muss keinesfalls ein Tanzprofi sein, nur ein bisschen Rhythmusgefühl und gute Laune genügen um mitzumache. Einfache Aerobic-Schritte werden kombiniert mit Salsa, Merengue, Cumbia und Calypso.

An allen Samstagen starten wir um 10.30 Uhr mit dem jeweiligen Programm in der FitFabrik in der Industriestrasse in Mühlacker.

Aktuell findet Ihr das Angebot „Fit Ins Wochenende“ immer unter [www.gymanddance.de/fiwo](http://www.gymanddance.de/fiwo)



GYM AND DANCE E.V.  
MÜHLACKER

Geschäftsstelle:  
August-Hebenstreit-Str. 46  
75417 Mühlacker  
Tel.: 07041-43199  
info@gymanddance.de

Bankverbindung:  
Sparkasse Pforzheim Calw

IBAN:  
DE90 6665 0085 0007 8984 52

BIC:  
PZHSDE66XXX

