



ZUMBA® = FITNESS, BEWEGUNG + SPASS

Am Dienstag, 07.04.2026 geht's wieder los!

Mit Ingrid Ehlke-Lampe, Sporthalle Bülstedt.

ZUMBA® ist ein Fitnessprogramm, das Tanz-Aerobic Elemente zur Musik kombiniert.

Einfache, sich wiederholende Tanzschritte, um den ganzen Körper zu trainieren, sowie Ausdauer und Koordination zu verbessern.

Die mitreißende Musik und Spaß führen zu einem besseren Wohlbefinden und Stressabbau.

ZUMBA® ist für alle Altersklassen (jung oder alt) und für NeueinsteigerInnen geeignet.



TERMINE 2026

12 Termine

07.04.26	19.05.26
14.04.26	26.05.26
21.04.26	02.06.26
28.04.26	09.06.26
05.05.26	23.06.26
12.05.26	30.06.26

Trainingszeiten:

Dienstag: 18:45 - 19:45 Uhr

ZUMBA® Instructorin : Ingrid Ehlke-Lampe

Treffpunkt:

Sporthalle Bülstedt, Schulstr. 11, 27412 Bülstedt

KOSTEN & ANMELDUNGEN

Kosten:

20 € für Vereinsmitglieder

50 € für Nichtmitglieder

Vereinsmitglieder: dazu zählen neben den Vereinsmitgliedern des TSV Timke und TSV Bülstedt-Vorwerk ebenso Vereinsmitglieder unserer Kooperationsvereine in der Samtgemeinde Tarmstedt.

Anmeldungen an:

Ingrid Ehlke-Lampe

☎ 0176 47381724

✉ [zumba\[at\]tsv-timke.de](mailto:zumba[at]tsv-timke.de)