

# Zumba®

Kursnummer	252A366016
Beginn	Freitag, 05.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	12 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 316, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Sylvia Zimnik
Kursentgelt	90,00 €

Zumba® ist ein tänzerisches Fitnesstraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Mit Leichtigkeit und Spaß bringt Zumba® den Körper in Form, kräftigt das Herz, strafft die Muskeln, fördert die Koordination und den Endorphinausstoß. Die Choreografien zu erlernen schult nicht nur körperlich, sondern auch die geistige Flexibilität. In allen Kursen wird Wert auf die genaue Ausführung gelegt, stets orientiert am Niveau der Gruppe und gegebenenfalls individuell angepasst. Bitte Turnschuhe und Wasser mitbringen.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
12.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
19.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
26.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
10.10.2025	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
31.10.2025	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
07.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
21.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
28.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
05.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
12.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316
19.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 316

[zur Kursdetail-Seite](#)