

Zumba®

Kursnummer	252A366156
Beginn	Donnerstag, 02.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Dauer	9 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Reginaldo Scheurich-Martinez
Kursentgelt	70,00 €

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
02.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
09.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
30.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
06.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
13.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
27.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
04.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
11.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
18.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)