

Zumba®

Kursnummer	252N366011
Beginn	Montag, 01.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Dauer	14 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Ricardo Corado Santos de Matos
Kursentgelt	96,00 €

Zumba® ist ein tänzerisches Fitnessstraining 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
01.09.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
08.09.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
15.09.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
22.09.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
29.09.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
06.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
27.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
03.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
10.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
17.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
24.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
01.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
08.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10
15.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10

[zur Kursdetail-Seite](#)