

# Zumba®

## Dance Now!

Kursnummer	26L366015
Beginn	Samstag, 17.01.2026, 11:00 - 11:45 Uhr
Dauer	1 Termin(e) Abende W
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Jasmin Saft
Kursentgelt	6,00 €

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
17.01.2026	11:00 - 11:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)