

Zumba®

Kursnummer 26N366011

Beginn Montag, 26.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 19 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

Dozent Ricardo Corado Santos de Matos

Kursentgelt 131,00 €

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

26.01.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

02.02.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

09.02.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

23.02.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

02.03.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

09.03.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

16.03.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

23.03.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

13.04.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

20.04.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

27.04.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

04.05.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

11.05.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

18.05.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

01.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

08.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

15.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

22.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

29.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

[zur Kursdetail-Seite](#)