

Zumba®

| | |
|-------------|--|
| Kursnummer | 26N366013 |
| Beginn | Dienstag, 20.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr |
| Dauer | 9 Termin(e) |
| Ort | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10, Neusser Str. 450, 50733 Köln |
| Lehrkraft | Jasmin Saft |
| Kursentgelt | 84,00 € |

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 |
|------------|-------------------|------------------------------------|
| 20.01.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10 |
| 27.01.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10 |
| 03.02.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10 |
| 10.02.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10 |
| 24.02.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10 |
| 03.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10 |
| 10.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10 |
| 17.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10 |
| 24.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.10 |

[zur Kursdetail-Seite](#)