

Zumba®

Kursnummer 26N366017

Beginn Dienstag, 15.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

Dozent Jasmin Saft

Kursentgelt 103,00 €

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

15.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

22.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

29.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

06.10.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

13.10.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

03.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

10.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

17.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

24.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

01.12.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

08.12.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

[zur Kursdetail-Seite](#)