

# Zumba®

---

Kursnummer 26N366018

---

Beginn Mittwoch, 16.09.2026, 17:45 - 18:45 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

---

16.09.2026 17:45 - 18:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

23.09.2026 17:45 - 18:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

30.09.2026 17:45 - 18:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

07.10.2026 17:45 - 18:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

14.10.2026 17:45 - 18:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

04.11.2026 17:45 - 18:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

11.11.2026 17:45 - 18:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

18.11.2026 17:45 - 18:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

25.11.2026 17:45 - 18:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

02.12.2026 17:45 - 18:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

09.12.2026 17:45 - 18:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

[zur Kursdetail-Seite](#)