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