

Zumba®

Kursnummer	26P3660150
Beginn	Mittwoch, 21.01.2026, 20:15 - 21:15 Uhr
Dauer	10 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115, Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Köln
Lehrkraft	Jörg Zimmermann
Kursentgelt	80,00 €

Erlebe Zumba und entdecke eine neue Leidenschaft für Fitness! Dieser Zumba-Kurs ist ideal für Anfänger*innen und bietet die perfekte Gelegenheit, Spaß zu haben und gleichzeitig Kalorien zu verbrennen. Tanze zu mitreißenden Beats und lasse dich von der Freude deines Trainers anstecken. Der Dozent ist offiziell als Zumba Instructor und Fitnesstrainer lizenziert. Zumba ist ein effektives Training für alle Muskelpartien und fördert die Ausdauer und Koordination. Auch die geistige Fitness wird durch die Choreografien trainiert. Die Kursleitung achtet auf die gelenkschonende und gesunde Ausführung der Bewegungsabläufe, gibt Rückmeldungen zur Korrektur, und steht für Fragen zur Verfügung. Bonus dazu: die tänzerische Form zu Musik voller Energie, Spaß und Lebensfreude. Vorkenntnisse braucht niemand, nur feste Turnschuhe, genügend Wasser und Freude an Bewegung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.01.2026	20:15 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
28.01.2026	20:15 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
04.02.2026	20:15 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
11.02.2026	20:15 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
18.02.2026	20:15 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
25.02.2026	20:15 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
04.03.2026	20:15 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
11.03.2026	20:15 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
18.03.2026	20:15 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
25.03.2026	20:15 - 21:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

[zur Kursdetail-Seite](#)