# Zumba®

Kursnummer 26P366018

Beginn Mittwoch, 16.09.2026, 20:15 - 21:15 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

Dozent 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 lizensiert.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 |
|---|---|---|
| 16.09.2026 | 20:15 - 21:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115 |
| 23.09.2026 | 20:15 - 21:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115 |
| 30.09.2026 | 20:15 - 21:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115 |
| 07.10.2026 | 20:15 - 21:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115 |
| 14.10.2026 | 20:15 - 21:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115 |
| 04.11.2026 | 20:15 - 21:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115 |
| 11.11.2026 | 20:15 - 21:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115 |
| 18.11.2026 | 20:15 - 21:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115 |
| 25.11.2026 | 20:15 - 21:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115 |
| 02.12.2026 | 20:15 - 21:15 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115 |

zur Kursdetail-Seite