Zumba®

Kursnummer 26Z366020

Beginn Freitag, 11.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 11 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

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
11.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
18.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
25.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
02.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
09.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
06.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
13.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
20.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
27.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
04.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
11.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316

zur Kursdetail-Seite