Zumba®

Kursnummer 26Z3660210

Beginn Donnerstag, 01.10.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 9 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Reginaldo Scheurich-Martinez

Kursentgelt 84,00 €

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
01.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
08.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.12.2026	18:30 - 19:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite