

# Zumba®

---

Kursnummer 26Z366024

---

Beginn Montag, 14.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

---

Dauer 11 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

---

Dozent Ricardo Corado Santos de Matos

---

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

---

14.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

21.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

28.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

05.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

12.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

02.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

09.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

16.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

23.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

30.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

07.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 316

---

[zur Kursdetail-Seite](#)