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