

Zumba®

Kursnummer	26Z366026
Beginn	Donnerstag, 29.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Dauer	8 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Reginaldo Scheurich-Martinez
Kursentgelt	75,00 €

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
29.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
05.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
19.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
26.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
05.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
12.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
19.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503
26.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	VHS Studienhaus, 503

[zur Kursdetail-Seite](#)