Zumba®

Kursnummer 27L366014

Beginn Montag, 22.03.2027, 16:30 - 18:00 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

Dozent Lilly Sundermann

Kursentgelt 36,00 €

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
22.03.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
23.03.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
24.03.2027	16:30 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316

zur Kursdetail-Seite