Zumba®

Kursnummer 27N366019

Beginn Montag, 18.01.2027, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

Dozent Ricardo Corado Santos de Matos

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
18.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
25.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
01.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
15.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
22.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
01.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
08.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
15.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

zur Kursdetail-Seite