Zumba®

Kursnummer 27N366021

Beginn Mittwoch, 03.02.2027, 17:45 - 18:45 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

Dozent Jasmin Saft

Kursentgelt 66,00 €

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
03.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
10.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
17.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
24.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
03.03.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
10.03.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10
17.03.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

zur Kursdetail-Seite