Zumba®

Kursnummer 27Z3660202

Beginn Freitag, 29.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

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
29.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
12.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
19.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
26.02.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
05.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
12.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316
19.03.2027	17:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316

zur Kursdetail-Seite