

U4342T Zumba Fitness®

Beginn Donnerstag, 16.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 90,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Miriam Katz

Kursort Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula

Ein heißer Mix aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Cha-Cha-Cha, Flamenco, Tango und auch Belly Dance, kombiniert mit Aerobic-Elementen. Das Wechseln von intensiven und weniger intensiven Einheiten führt zu einer hohen Fettverbrennung. Sie lernen, wie Sie Ihren Körper straffen und die Kondition verbessern können. Nicht die tänzerische Perfektion steht im Vordergrund, sondern Körper und Geist durch ständig neue Bewegungsabläufe zu fordern. Spaß an der Bewegung, sich auf den Rhythmus einlassen und die mitreißende Musik erzeugen "Party-Stimmung". Bitte mitbringen: legere Kleidung, Turnschuhe und Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
23.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
30.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
07.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
21.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
11.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
18.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
25.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Eingangshalle Mittelschule
02.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Eingangshalle Mittelschule
09.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula