

U4347T Zumba Gold

Beginn Montag, 13.04.2026, 09:15 - 10:00 Uhr

Kursgebühr 60,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Susanne Herrlinger

Kursort Trostberg, Alte Realschule, Raum A03

Zumba Gold ist die Variante für Einsteiger, Menschen mit Gelenk-/Rückenproblemen und alle, die Zumba einfach ein bisschen ruhiger angehen möchten. Sie erlernen Bewegungsformen mit einfachen Schrittfolgen, die Ausdauer wird verbessert, die Muskeln werden gekräftigt und die koordinativen Fähigkeiten schrittweise trainiert. Fröhliche Musik, Spaß und Schwitzen, das ist Zumba. Bitte mitbringen: legere Kleidung, Turnschuhe, Getränk. Der Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
20.04.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
27.04.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
04.05.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
11.05.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
18.05.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
08.06.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
15.06.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
22.06.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
29.06.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03