

V4340T Zumba Fitness®

Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 99,00 €

Dauer 11 x

Kursleitung Valeriia Rudholzner

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
17.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
24.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
01.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
08.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
15.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
22.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
29.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
12.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
19.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
26.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
03.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula