

V4341T Zumba Fitness® NEU

Beginn Montag, 21.09.2026, 19:40 - 20:40 Uhr

Kursgebühr 99,00 €

Dauer 11 x

Kursleitung Valeriia Rudholzner

Kursort Trostberg, Bewegungsraum NEU

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
21.09.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
28.09.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
05.10.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
12.10.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
19.10.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
26.10.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
09.11.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
16.11.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
23.11.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
30.11.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
07.12.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU