

V4346T Zumba Gold®

Beginn Montag, 21.09.2026, 09:15 - 10:00 Uhr

Kursgebühr 66,00 €

Dauer 11 x

Kursleitung Susanne Herrlinger

Kursort Trostberg, Bewegungsraum NEU

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
21.09.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
28.09.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
05.10.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
12.10.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
19.10.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
26.10.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
09.11.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
16.11.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
23.11.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
30.11.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU
07.12.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Bewegungsraum NEU