V4346T Zumba Gold®

Beginn	Montag, 21.09.2026, 09:15 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	11 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
21.09.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
28.09.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
05.10.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
12.10.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
19.10.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
26.10.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Alte Realschule, Raum A03
09.11.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
16.11.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
23.11.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
30.11.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
07.12.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3