

## V7268K Zumba® - Workshop

Beginn Samstag, 10.10.2026, 09:30 - 11:30 Uhr

---

Kursgebühr 23,00 €

---

Dauer 1 x

---

Kursleitung Gudrun Lutzenberger-Mayr

---

Kursort Kienberg, Schule, Aula

---

Zumba® ist ein Lebensgefühl! Sie lernen die schnellen Tanzschritte basierend auf den lateinamerikanischen Tänzen Samba, Reggaeton, Flamenco, Salsa, Cumbia, Merengue usw. in Kombination mit Aerobic-Elementen, so dass Sie ein effektives Workout erleben. Zumba® ist ein geeignetes Herz-Kreislauf-Training für alle, die Spaß an der Bewegung, Tanz und mitreißender Musik haben. Die Tanzbewegungen und Moves straffen den Körper, verbrennen Kalorien und verbessern Kondition und Beweglichkeit. Der Wechsel zwischen schnellen und langsameren Einheiten führt zu einer hohen Fettverbrennung. Der Workshop ist für Frauen und Männer, für Einzelpersonen oder Paare geeignet. Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (möglichst kein bremsendes Profil), Handtuch und Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.10.2026	09:30 - 11:30 Uhr	Kienberg, Schule, Aula

---