V7271K Zumba® - Workshop

Beginn	Samstag, 05.12.2026, 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
05.12.2026	09:30 - 11:30 Uhr	Kienberg, Schule, Aula