W4340T Zumba Fitness® für Anfänger Schnupperkurs NEU

Beginn	Donnerstag, 29.04.2027, 19:15 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	13,50 €
Dauer	2 x
Kursleitung	Valeriia Rudholzner
Kursort	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula

Möchten Sie einfach mal ausprobieren, ob Zumba Fitness® etwas für Sie ist? Dann haben Sie in diesem Schnupperkurs Gelegenheit dazu. 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. Der Körper wird gestrafft und die Kondition verbessert. Nicht die tänzerische Perfektion steht im Vordergrund, sondern Körper und Geist durch gut erlernbare, neue Bewegungsabläufe zu fordern. Spaß an der Bewegung, sich auf den Rhythmus einlassen und die mitreißende Musik erzeugen "Party-Stimmung". Ein Kurs für alle, die neu mit Zumba beginnen möchten oder schon länger pausiert haben. Bitte mitbringen: legere Kleidung, Turnschuhe und Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2027	19:15 - 20:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
13.05.2027	19:15 - 20:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula