W4341T Zumba Fitness®

Beginn	Donnerstag, 21.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	11 x
Kursleitung	Valeriia Rudholzner
Kursort	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula

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. Sie lernen, wie Sie Ihren Körper straffen und die Kondition verbessern können. Nicht die tänzerische Perfektion steht im Vordergrund, sondern Körper und Geist durch ständig neue Bewegungsabläufe zu fordern. Spaß an der Bewegung, sich auf den Rhythmus einlassen und die mitreißende Musik erzeugen "Party-Stimmung". Bitte mitbringen: legere Kleidung, Turnschuhe und Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
28.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
04.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
18.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
25.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
04.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
11.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
18.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
08.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
15.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
22.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula