W4344T Zumba Fitness® Schnupperkurs NEU

Beginn	Montag, 26.04.2027, 19:40 - 20:40 Uhr
Kursgebühr	18,00 €
Dauer	2 x
Kursleitung	Valeriia Rudholzner
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

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. 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
26.04.2027	19:40 - 20:40 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
03.05.2027	19:40 - 20:40 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3