W4347T Zumba Gold® - Sommerkurs

Beginn	Montag, 03.05.2027, 09:15 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	5 x
Kursleitung	Susanne Herrlinger
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

Zumba Gold ist die Variante für Einsteiger, Menschen mit Gelenk-/Rückenproblemen und alle, die Zumba einfach ein bisschen ruhiger angehen möchten. Sie erlernen Bewegungsformen mit einfachen Schrittfolgen, die Ausdauer wird verbessert, die Muskeln werden gekräftigt und die koordinativen Fähigkeiten schrittweise trainiert. Fröhliche Musik, Spaß und Schwitzen, das ist Zumba. Bitte mitbringen: legere Kleidung, Turnschuhe, Getränk. Der Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.05.2027	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
10.05.2027	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
31.05.2027	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
07.06.2027	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
14.06.2027	09:15 - 10:00 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3