# W4348T Zumba Gold® Schnupperkurs NEU

| | |
|---|---|
| Beginn | Montag, 21.06.2027, 09:15 - 10:00 Uhr |
| Kursgebühr | 12,00 € |
| Dauer | 2 x |
| Kursleitung | Susanne Herrlinger |
| Kursort | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |

Möchten Sie einfach mal ausprobieren, ob Zumba Gold® etwas für Sie ist? Dann haben Sie in diesem Schnupperkurs Gelegenheit dazu. 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 |
|---|---|---|
| 21.06.2027 | 09:15 - 10:00 Uhr | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |
| 28.06.2027 | 09:15 - 10:00 Uhr | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |