

A2507654 Latin-Dance-Fitness - Ein dynamisches Tanz- und Ganzkörpertraining

Beginn Dienstag, 29.04.2025, 19:15 - 20:15 Uhr

Kursgebühr 37,40 €

Dauer 10 Termine

Kursleitung Uta Riethig

Kursort , Rolandsborn 14, 51588 Nümbrecht

Latin-Dance-Fitness ist ein dynamisches und effektives Fitness-Workout. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Cumbia, Mambo, Flamenco, Samba, Merengue, aber auch Bauchtanz, Reggaeton und Hip-Hop sind eine bunte Mischung, die den gesamten Körper in Schwung bringt und zusätzlich auch die Ausdauer trainiert. Sie werden hier so viel Freude an rhythmischer Bewegung haben, dass Sie nicht mehr realisieren, dass Sie auch ein solides Training absolvieren. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im gesamten Körper fördern. Eine abwechslungsreiche Trainingsstunde erwartet Sie.

Schon nach kurzer Zeit merken Sie, dass Latin-Dance-Fitness Ihre Kondition, Koordination und Ihre Muskulatur und Körperhaltung verbessert. Probieren Sie es aus!

Bitte Trainingskleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Informationen zum Kurs unter 0172 9841480.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
06.05.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
13.05.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
20.05.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
27.05.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
03.06.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
17.06.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
24.06.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
01.07.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
08.07.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth