B2510654 ZUMBA®-Fitness

Beginn	Montag, 01.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	55,50 €
Dauer	13 Termine
Kursleitung	Elena Minich
Kursort	, Wiedenhof 5, 51545 Waldbröl

ZUMBA® ist ein dynamisches und effektives Fitness-Workout. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Cumbia, Mambo, Flamenco, Samba, Merengue, aber auch Bauchtanz, Reggaeton und HipHop sind eine bunte Mischung, die den gesamten Körper in Schwung bringt und zusätzlich auch die Ausdauer trainiert. Sie werden hier so viel Spaß an rhythmischer Bewegung haben, dass Sie nicht mehr realisieren, dass Sie auch ein solides Workout machen. 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 ZUMBA® Ihre Kondition, Koordination und Ihre Muskulatur und Körperhaltung verbessert. Probieren Sie es aus: Let´s zumba! - Bitte Trainingskleidung, Handtuch und Getränk mitbringen. Für Frauen und Männer.
Infos unter 01514-2118206 oder elenatanzwerk@gmail.com.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
08.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
15.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
22.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
29.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
06.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
27.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
03.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
10.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
17.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
24.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
01.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
08.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5