

B2511651 Latin-Dance-Fitness - Ein dynamisches Tanz- und Ganzkörpertraining

Beginn	Montag, 01.09.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	41,10 €
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Uta Riethig
Kursort	, Hambuchstr., 51674 Wiehl

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
01.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
08.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
15.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
29.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
06.10.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
27.10.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
03.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
10.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
17.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
24.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang
01.12.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wiehl, Gemeinschaftsgrundschule Oberwiehl, Gymnastikraum, Eingang