

B2607653 Latin-Dance-Fitness - Ein dynamisches Tanz- und Ganzkörpertraining

Beginn	Dienstag, 08.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	47,00 €
Dauer	11 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
08.09.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
15.09.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
29.09.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
06.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
13.10.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
03.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
10.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
17.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
24.11.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
01.12.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth
08.12.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Nümbrecht, Dorfhaus Gaderoth